

Max Muster

07.02.2016

Alle reden über Stress – wir messen ihn!

Gute Unternehmen brauchen gute Mitarbeiter – die anderen verbrauchen gute Mitarbeiter. Mit dem Einsatz von RELIEF® haben Sie sich dafür entschieden, Ihre eigene Leistungsfähigkeit oder die Ihrer Mitarbeiter langfristig erhalten zu wollen. Sie nehmen Ihr Wohlbefinden gerade in stürmischen Zeiten hoher Anforderungen ernst. Dazu möchten wir Ihnen gratulieren!

Um wirklich wirksame Stressprävention umsetzen zu können, muss man zum einen die Belastungen, zum anderen seine persönlichen Resilienzfaktoren und Ressourcen kennen. Jeder hat das Recht auf seinen eigenen Stress.

RELIEF® unterstützt daher jeden einzelnen Menschen individuell dabei, seine kritischen Handlungsfelder sowie persönliche Stellhebel zu identifizieren, mit denen er effektiv eine sinnvolle Stressprävention umsetzen kann.

Inhalte von RELIEF®:

- ▶ persönliche Stressquellen & Belastungen – wo mein Stress herkommt
- ▶ kurz- & langfristige Auswirkungen – wie stark er mich beansprucht
- ▶ innere kognitive & emotionale Antreiber – wie ich selbst den Stress noch verstärke
- ▶ Sinnhaftigkeit – wo ich Sinn bei der Arbeit erlebe
- ▶ Motivation & Engagement – wie mich mein Umfeld motiviert
- ▶ Resilienz & Coping – wie gut ich meinen Stress bewältige
- ▶ Stressindex – inwieweit bin ich Burnout gefährdet
- ▶ Handlungsempfehlungen – wo & wie ich ansetzen sollte

Sie erhalten ein klares Bild über die subjektiv empfundenen Stressquellen, arbeitsplatzspezifische Belastungen sowie wirkungsvolle Maßnahmen, wie man mit ihnen umgehen kann.

Professionelle Einsatzfelder von RELIEF® sind:

- ▶ Stressprävention
- ▶ Gesundheitsförderung
- ▶ Betriebliches Gesundheitsmanagement
- ▶ Persönlichkeitscoaching
- ▶ Wiedereingliederung nach Burnout
- ▶ Führungstrainings
- ▶ Teamentwicklungen

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Umsetzen Ihrer persönlichen Stressprävention by SCHEELEN®.

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	A
1. Stressoren / Stressquellen und -auslöser	1
1.1 Die vier psychischen Grundbedürfnisse	1
1.2 Ausprägungen »Stressoren«	2
2. Auswirkung / Stressreaktion	3
2.1 Akute Stressreaktionen	3
2.2 Ausprägungen »Akute Stressreaktionen«	4
2.3 Langfristige Stressreaktionen	5
2.4 Ausprägungen »Langfristige Stressreaktionen«	6
3. Kognitive innere Antreiber	8
3.1 Stressfördernde Denkmuster	8
3.2 Ausprägungen »Stressfördernde Denkmuster«	9
4. Emotionale innere Antreiber	10
4.1 Emotionale, innere Antreiber	10
4.2 Ausprägungen »Fühl- & Verhaltensmuster«	11
5. Sinnhaftigkeit	13
5.1 Sinnerleben bei der Arbeit	13
5.2 Ausprägungen »Sinnhaftigkeit«	14
6. Motivation	16
6.1 Motivation	16
6.2 Ausprägungen »Motivation«	17
7. Resilienz / Bewältigungsfaktoren	18
7.1 Coping	18
7.2 Lebenszufriedenheit	18
7.3 Soziale Unterstützung	18
7.4 Ausprägungen »Coping«	19
7.5 Ausprägungen »Lebenszufriedenheit & Soziale Unterstützung«	20
8. Stressindex / Burnout	21
8.1 Stressindex	21
9. Zusammenfassung	22
10. Coachingansätze Handlungsempfehlungen Tipps	23
10.1 kurzfristige Stressreaktion – kognitiv	23
10.2 kurzfristige Stressreaktion – emotional	24
10.3 kurzfristige Stressreaktion – physiologisch	24
10.4 langfristige Stressreaktion – kognitiv-emotional	25
10.5 langfristige Stressreaktion – physiologisch	25
10.6 langfristige Stressreaktion – Verhalten: Rückzug	25
10.7 langfristige Stressreaktion – Verhalten: Leistungseinbuße	26
10.8 langfristige Stressreaktion – Verhalten: Sozialverhalten	26

1. Stressoren / Stressquellen und -auslöser

Jeder Mensch erlebt seine Umwelt aus seiner ganz eigenen Perspektive. Das gilt auch für das Stresserleben. Nicht alle Situationen haben die gleichen Auswirkungen. Sie kennen das: Des einen Freud ist des andern Leid. Jeder hat das Recht auf seinen eigenen Stress.

Was man aber immer wieder findet, sind übergeordnete Themen, sogenannte psychische Grundbedürfnisse, die einen Menschen motivieren und gesund erhalten. Sind diese beeinträchtigt, eventuell sogar wiederholt und systematisch, kann das sehr belastend werden und über kurz oder lang zu psychischen Problemen und Störungen führen. Bei diesen Grundbedürfnissen handelt es sich um Bindung, Orientierung, Kontrolle und Selbstwert.

1.1 Die vier psychischen Grundbedürfnisse

▶ Bindung

Als soziales Wesen sind Kontakte zu anderen Menschen elementar. Sich im Kreise anderer, bzw. eines Teams wohl zu fühlen, ist für viele Menschen ein zentrales Element psychischen Wohlbefindens. Mangelnde Unterstützung einer Gruppe führt in vielen Fällen zu psychischen und körperlichen Beeinträchtigungen.

▶ Orientierung

Entscheidend für das Wohlbefinden ist es auch, Ziele im Arbeitsleben zu haben und sich die Arbeit erklären zu können. Wenn die Arbeitsumgebung und die Strukturen beliebig, unkontrollierbar und unvorhersehbar scheinen, dann führt das schnell zu einer psychischen Leere.

▶ Kontrolle

Menschen möchten die eigene Arbeitssituation und die eigenen Tätigkeiten beeinflussen können. Man will oftmals selbst entscheiden, mit welcher Aufgabe man beginnt oder wann man seine Pausen macht. Je mehr Aspekte fremdbestimmt sind, desto belastender ist die Arbeitssituation.

▶ Selbstwert

Fühle ich mich in der Arbeitssituation nur als "Nummer" oder habe ich den Eindruck, dass meine Arbeitsleistung egal ist, führt dies schnell zu Selbstzweifeln und hat nachteilige Effekte auf mein Wohlbefinden – psychisch wie körperlich.

1. STRESSOREN / STRESSQUELLEN UND -AUSLÖSER

1.2 Ausprägungen »Stressoren«



2. Auswirkung / Stressreaktion

Eine Nichterfüllung der wichtigen Grundbedürfnisse belastet den Einzelnen in unterschiedlichem Maße. Man unterscheidet vier verschiedene Reaktionsebenen: die geistige, die emotionale, die physiologische und die Verhaltensebene.

Wie man aus eigener Erfahrung weiß, können die Reaktionen unterschiedlich lange dauern. Akute Reaktionen gehen schnell wieder vorbei und hängen einem nicht so lange nach. Aber bei länger andauernden Belastungen verschieben sich auch die Reaktionen, und es kommt zu nachhaltig negativen Auswirkungen.

2.1 Akute Stressreaktionen

- ▶ **kognitiv**
Bei akuten, kognitiven Reaktionen beschäftigt man sich gedanklich mit der belastenden Situation, und es kommt häufig zu sogenannten geistigen Überlagerungen, wie Wortfindungsstörungen oder oberflächlichem Denken.
- ▶ **emotional**
Auf emotionaler Ebene hat man Probleme, die eigenen Empfindungen zu steuern. Das umfasst Empfindungen wie Empörung, Schuldgefühle oder auch ein Gefühl der Hilflosigkeit, dass man die Situation nicht beeinflussen kann.
- ▶ **physiologisch**
Akute physiologische Reaktionen sind dadurch gekennzeichnet, dass sie nicht willentlich kontrollierbar sind. Man wird zum Beispiel rot, es bleibt einem die Spucke weg oder man hat feuchte Hände.

2. AUSWIRKUNG / STRESSREAKTION

2.2 Ausprägungen »Akute Stressreaktionen«



2. AUSWIRKUNG / STRESSREAKTION

2.3 Langfristige Stressreaktionen

▶ **kognitiv-emotional**

Man denkt den ganzen Tag über die Arbeitssituation nach und reflektiert sein eigenes Verhalten als Reaktion auf diese Situationen. Auch nachts lassen einen die Gedanken nicht los, was oftmals in Schlafproblemen oder mangelndem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten mündet.

Langfristige emotionale Reaktionen wie Aggression, Unruhe und Nervosität sind für den Körper aktivierende Zustände. Sie versetzen den Menschen in Alarmbereitschaft und besitzen negative Auswirkungen auf die Verhaltensebene, kognitive und physiologische Ebene.

▶ **physiologisch**

Die autonomen Reaktionen des Körpers sind oftmals schleichend und durch den Einzelnen direkt nicht wahrzunehmen. Sie äußern sich aber dadurch, dass man häufig müde ist und Verspannungen wie Rückenschmerzen beklagt oder sich Bandscheibenprobleme anbahnen. Man ist häufiger krank, da das Immunsystem geschwächt ist, und es zeigen sich Veränderungen im Blutdruck.

▶ **Verhalten**

Langfristige Verhaltensweisen äußern sich auf verschiedenen Ebenen:

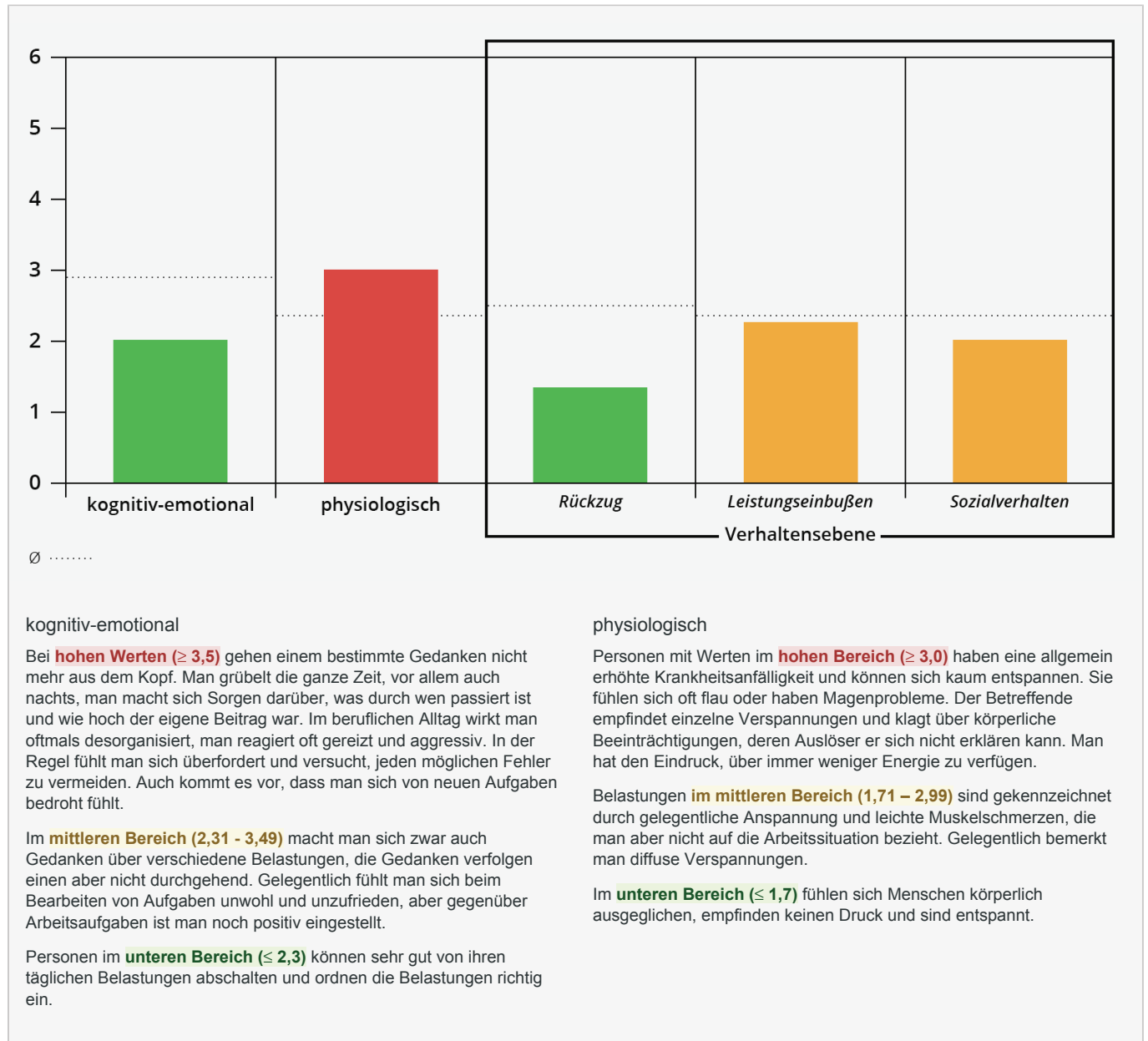
a) Rückzug: Man bemerkt plötzlich, dass man sich nicht mehr so für die Tätigkeiten engagiert, eher Dienst nach Vorschrift macht, Begegnungen mit Geschäftspartnern oder Mitarbeitern vermeidet oder gemeinschaftlichen Aktivitäten fern bleibt.

b) Leistungseinbußen: In einigen Fällen fällt einem auch auf, dass die Arbeitsleistungen abnehmen. Termine werden nicht mehr eingehalten, ungewohnte Fehler schleichen sich ein oder man schweift bei der Arbeit häufig ab.

c) Sozialverhalten: Zum Teil neigt man auch zu riskanten Verhaltensweisen oder man trägt Konflikte mit den Geschäftspartnern, Kunden oder Mitarbeitern aus oder zeigt eine harte, kompromisslose Haltung anderen gegenüber.

2. AUSWIRKUNG / STRESSREAKTION

2.4 Ausprägungen »Langfristige Stressreaktionen«



2. AUSWIRKUNG / STRESSREAKTION

Verhaltensebene: Rückzug

Bei **hohen Werten ($\geq 3,0$)** hat man ständig den Eindruck, den Erwartungen nicht zu genügen und zieht sich zurück. Arbeitsanforderungen kann man nicht mehr bewältigen oder meint, ihnen nicht mehr gewachsen zu sein, so dass man sich ihnen entzieht. Man reduziert aktiv den Kontakt zu anderen und distanziert sich von Geschäftspartnern oder Mitarbeitern.

Im **mittleren Bereich (2,01 - 2,99)** hat sich bereits eine Norm eingeschlichen, bei Mittagspausen öfter mal den Arbeitsplatz nicht zu verlassen oder am Schreibtisch zu essen. Es fällt einem zusehends schwerer, den Kontakt mit anderen zu suchen. Der Humor der anderen wird selten geteilt.

Im **geringen Bereich ($\leq 2,0$)** zeigen Personen ein durch qualitative Abwechslung und Unterbrechungen gekennzeichnetes Verhalten. Mitarbeiter und Geschäftspartner werden aktiv angesprochen und man trifft sich gern mit ihnen. Die Gegenwart von anderen fühlt sich einfach gut an.

Verhaltensebene: Leistungseinbußen

Bei **hohen Werten ($\geq 2,7$)** bemerkt man, dass die früher so einfachen Aufgaben nicht mehr gelingen oder zumindest, dass man erheblich mehr Fehler macht. Man ist unkonzentriert und findet keine Lösungen bei Arbeitshindernissen.

Im **mittleren Bereich (2,01 – 2,69)** bemerkt man ein abnehmendes Engagement bei der Bearbeitung von Aufgaben. Das gute Gefühl, bei einem guten Arbeitsergebnis stellt sich seltener ein, so dass einem auch die Aufgabe gleichgültiger wird.

Im **geringen Bereich ($\leq 2,0$)** hat man Freude an der Arbeit und steht hinter den eigenen Leistungen. Man betrachtet Aufgaben als Herausforderung und kurzfristige Arbeitsbelastungen werden mit Blick auf ein gutes Ergebnis ohne weiteres akzeptiert.

Verhaltensebene: Sozialverhalten

Bei **hohen Werten ($\geq 3,0$)** neigt man zu unangemessenen Kommunikationsformen. Man gerät mit Geschäftspartnern, Kunden oder anderen Menschen im beruflichen Umfeld aneinander. Meinungsverschiedenheiten werden direkt und offen ausgetragen, statt dass man sich zurücknimmt und darüber schläft.

Angaben im **mittleren Bereich (1,71 – 2,99)** weisen darauf hin, dass man gelegentlich Abneigungen gegen Mitarbeiter, Geschäftspartner oder die Arbeit zeigt. Vereinzelt können Konflikte direkt eskalieren. Mit dem Großteil der Menschen im beruflichen Umfeld kommt man aber gut aus und kann der Situation entsprechend konstruktiv kommunizieren.

Im **geringen Bereich ($\leq 1,7$)** ist der Betreffende in der Lage, adressatengerecht zu kommunizieren. Konflikte oder unterschiedliche Sichtweisen eskalieren nicht, sondern werden weitestgehend sachlich gelöst.

3. Kognitive innere Antreiber

Berufliche Situationen sind nicht per se stressig. Oftmals sind sie erst deshalb belastend, weil man bestimmten situativen Aspekten mit eigenen, **langfristig gelernten Denkmustern** begegnet und Situationen oder Handlungsergebnisse auf Basis dieser Muster bewertet.

Diese Denkmuster können mit den Auslösern, die zu einer Belastung führen übereinstimmen, sie können aber auch irrational sein und zu einer Fehlwahrnehmung der Situation führen. Unangemessene Bewertungen führen im weiteren Verlauf zu unangenehmen Empfindungen und häufig zu psychischen Belastungen – mit entsprechenden negativen Konsequenzen für den Arbeitsalltag.

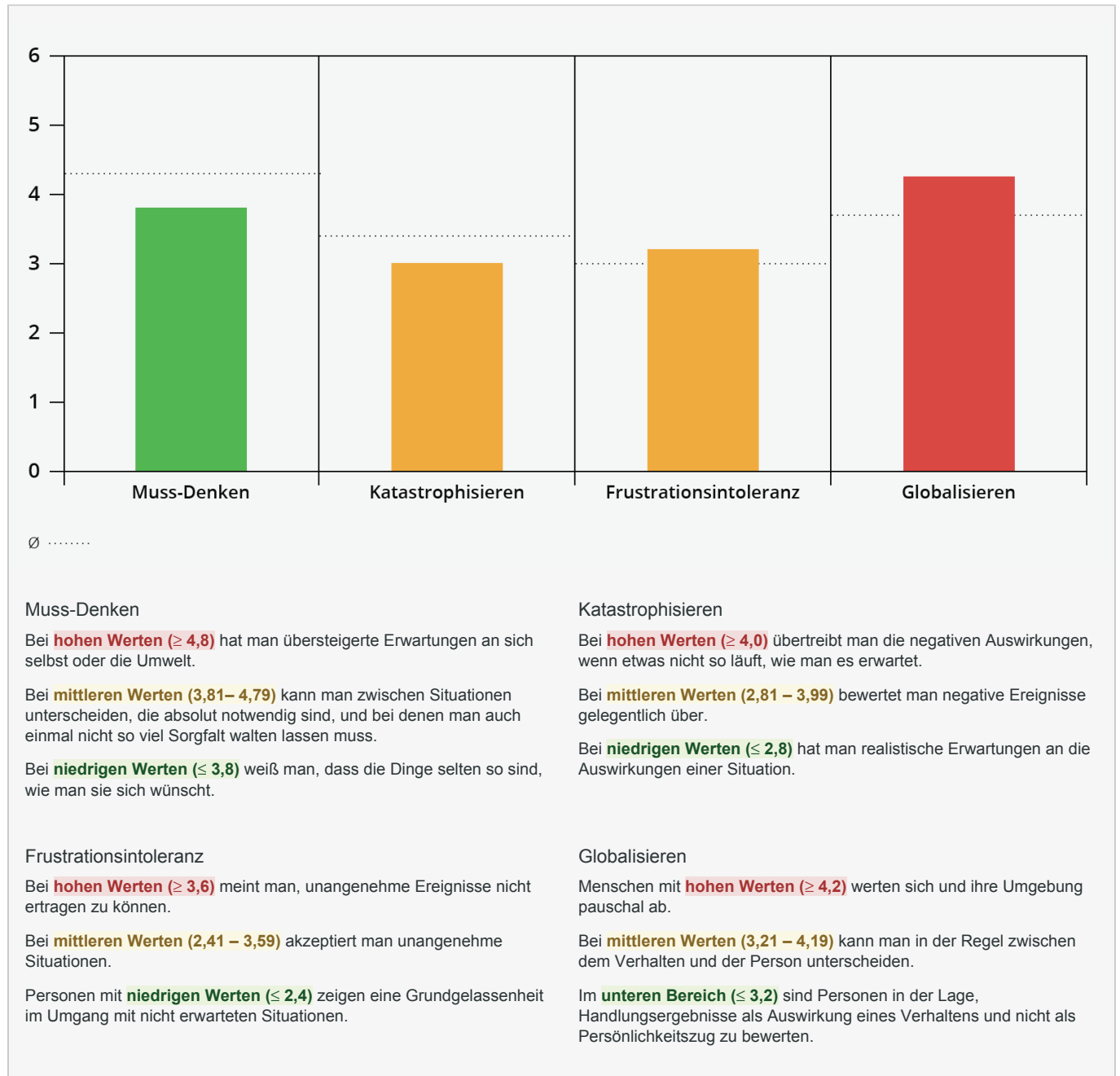
3.1 Man unterscheidet vier stressfördernde Denkmuster:

Muss-Denken sind absolute Forderungen an einen selbst oder an andere. Bei katastrophisierenden Denkmustern überzieht man die Auswirkungen einer bestimmten Handlung oder Situation maßlos. Zeigt man Frustrationsintoleranz kann man Handlungsergebnisse sehr schwer aushalten und beim Globalisieren werden Menschen in ihrer Gesamtheit abgewertet.

- ▶ **Muss-Denken**
Das Denken wird rigide, wenig flexibel, nicht mehr abrückbar von einer bestimmten Vorstellung oder Erwartungshaltung. Es werden absolute Forderungen an einen selbst oder andere gestellt, die auch als "Muss-Sätze" formuliert werden. Das Muss-Denken lässt keine Grauschattierungen oder Eventualitäten zu, sondern fordert Absolutheit, Perfektion, Schwarz oder Weiß zwanghaft ein.
- ▶ **Katastrophisieren**
Die Abweichung von einer Erwartung wird in ihren negativen Folgen völlig überzogen. Überzeugung, dass jedes von der Norm, vom Alltag oder von einer Absprache abweichendes oder einfach anstehendes Ereignis in einer Katastrophe, einem Desaster oder in einem Drama endet. Geistiges Ausmalen eines Horrorszenarios in den schillerndsten Farben.
- ▶ **Frustrationsintoleranz**
Eigene Überzeugung, nicht einmal einen gewissen Grad an Frustration aushalten zu können. Sobald eine Situation schwierig oder herausfordernd, stressig oder emotional fordernd zu werden scheint, werden Fluchttendenzen gezeigt. Sich (momentan) nicht in der Lage sehen, auch mal Unangenehmes ertragen zu können.
- ▶ **Globalisieren**
Von einer einzelnen Situation oder Begebenheit auf das Ganze schließen (z.B. die Welt/Menschheit an sich, schlechte Charaktereigenschaften des Gesprächspartners oder die eigene Unfähigkeit etc.). Globalisieren oder übergeneralisieren mit Wörtern wie "nie", "immer", "alles", "keiner" vor allem in stressfördernde – d.h. negative – Richtung.

3. KOGNITIVE INNERE ANTREIBER

3.2 Ausprägungen »Stressfördernde Denkmuster«



4. Emotionale innere Antreiber

Neben den kognitiven inneren Stressverstärkern gibt es auch **emotionale, innere Antreiber**. Hierbei handelt es sich um **biografisch geprägte, stressfördernde Fühl- & Verhaltensmuster**. Diese inneren Haltungen oder Glaubenssätze treiben uns auch dann an, wenn es die äußeren Umstände gar nicht – oder zumindest nicht so stark – fordern würden. Wir machen uns quasi selbst Stress und lassen uns durch diese internalisierten Dynamiken unter Druck setzen.

Die hier erhobenen Antreiber lauten: Sei perfekt! Sei stark! Sei gefällig! Beeil dich! und Streng dich an! Sie wirken je nach Ausprägung recht stark auf Stressempfinden und Verhaltensmuster, da sie absolute Erfüllung fordern, von einem selbst und von anderen.

4.1 Man unterscheidet 5 stressfördernde Fühl- & Verhaltensmuster:

- ▶ **Sei perfekt!**
Arbeiten stets gründlich und fehlerfrei abliefern wollen, keine Schlampereien dulden, immer noch etwas zum Verbessern finden, keine Fehler machen wollen. Überzeugung, noch nicht gut genug zu sein und immer noch besser werden zu müssen. Sehr hohe Ansprüche haben an die eigene Arbeit und die anderer.
- ▶ **Sei stark!**
Alleine zurecht kommen wollen, immer auf das Schlimmste gefasst sein, sich nicht so leicht erschüttern lassen. Keine Gefühle oder Schwächen zeigen, immer Haltung bewahren. Als Fels in der Brandung wirken.
- ▶ **Sei gefällig!**
Starkes Bedürfnis, von allen akzeptiert und gemocht zu werden. Es schwer finden, Nein zu sagen. Eigene Interessen durchzusetzen oder zu streiten, wird als stressig empfunden. Positive Rückmeldungen zur eigenen Liebenswürdigkeit sind sehr wichtig.
- ▶ **Beeil dich!**
Ständig in Bewegung sein und dauernd beschäftigt. Gerne mehrere Dinge gleichzeitig tun. Schnell sein, Motor sein, Dinge voranbringen, keine Zeit verschwenden!
- ▶ **Streng dich an!**
Nur wer nie aufgibt, erreicht alles. Überzeugung, dass man sich Erfolge hart erarbeiten muss. Nur schwer Erreichbares ist wertvoll. Sich bis zum letzten anstrengen und verausgaben.

4. EMOTIONALE INNERE ANTREIBER

4.2 Ausprägungen »Fühl- & Verhaltensmuster«



4. EMOTIONALE INNERE ANTREIBER

Beeil dich!

Ein **kritischer Wert** ($\geq 4,5$) beim Beeil dich!-Antreiber bedeutet, dass jemand immer alles so schnell, zügig und effizient wie möglich erledigen möchte. Schnell sein wird wichtiger als erfüllt sein. Dinge werden immer hastig und in Eile erledigt, auch wenn es keine Veranlassung dazu gibt.

Bei einem **mittleren Wert** (3,11 – 4,49) empfindet man ein hohes Tempo in manchen Arbeits- oder Lebensbereichen wichtig, in anderen wiederum nicht.

Personen mit einem **niedrigen Wert** ($\leq 3,1$) erledigen Dinge gerne in Ruhe. Ein langsames Tempo bei sich oder anderen wird nicht als Stressauslöser empfunden.

Streng dich an!

Ein **kritischer Wert** ($\geq 4,5$) beim Streng dich an!-Antreiber weist darauf hin, dass jemand erst mit sich und seiner Leistung zufrieden sein kann, wenn er einen harten und beschwerlichen Weg hinter sich gebracht hat. Die Grenzen der Belastbarkeit werden bei sich und anderen sehr hoch gesteckt. Die Leichtigkeit des Seins oder Ziele ohne Mühe zu erreichen, wird als naiver Leichtsinn abgetan.

Menschen mit einem **mittleren Wert** (3,71– 4,49) finden manche Dinge oder Situationen wert, sich für sie bis an die Belastbarkeit zu verausgaben, andere nicht.

Personen mit einem **niedrigen Wert** ($\leq 3,7$) machen ihren Selbstwert nicht an dem Maß der Anstrengung fest, mit der sie Ziele erreichen, sondern können auch Dinge auf sich zufliegen lassen.

5. Sinnhaftigkeit

Unsere Arbeit ist nicht nur eine Beschäftigung, für die wir Geld erhalten. Sie bietet im idealen Fall auch Möglichkeiten für Sinn und Erfüllung. Im Folgenden werden daher drei Wege des Sinnerlebens ausgewiesen: über den Arbeitsinhalt, das soziale Miteinander auf der Arbeit und die eigene Einstellung bei unveränderlichen Situationen. Des weiteren wurde erhoben, ob die Arbeit einen starken monetären Anreiz ausübt und inwieweit Sinndifferenz erlebt wird.

5.1 Sinnhaftigkeit

▶ Sinnvolle Tätigkeit

Jeder Mensch möchte einer sinnvollen Tätigkeit nachgehen, sich mit den Kernaufgaben seiner Arbeit identifizieren und selber etwas gestalten können. Dann macht die tägliche Arbeit Spaß und erfüllt einen mit Sinn. Wenn man weiß, wofür oder wozu man etwas tut, erträgt man so manches. Fehlt einem der Sinn, fragt man sich ggf. jeden Tag aufs Neue, was das eigentlich alles soll.

▶ Arbeit im sozialen Kontext

Das soziale Umfeld trägt ebenfalls dazu bei, dass man sich jeden Tag wohl fühlt oder eben auch fehlt am Platz. Einfach so sein können, wie man ist und dabei von den Geschäftspartnern und im Team akzeptiert werden, fördert das Sinnerleben bei der Arbeit.

▶ Akzeptanz von Unveränderlichem

Manch einer kann sogar dann noch einen Sinn für sich entdecken, wenn er mit unveränderlichen, negativen Situationen konfrontiert wird.

▶ Sinnhaftigkeit

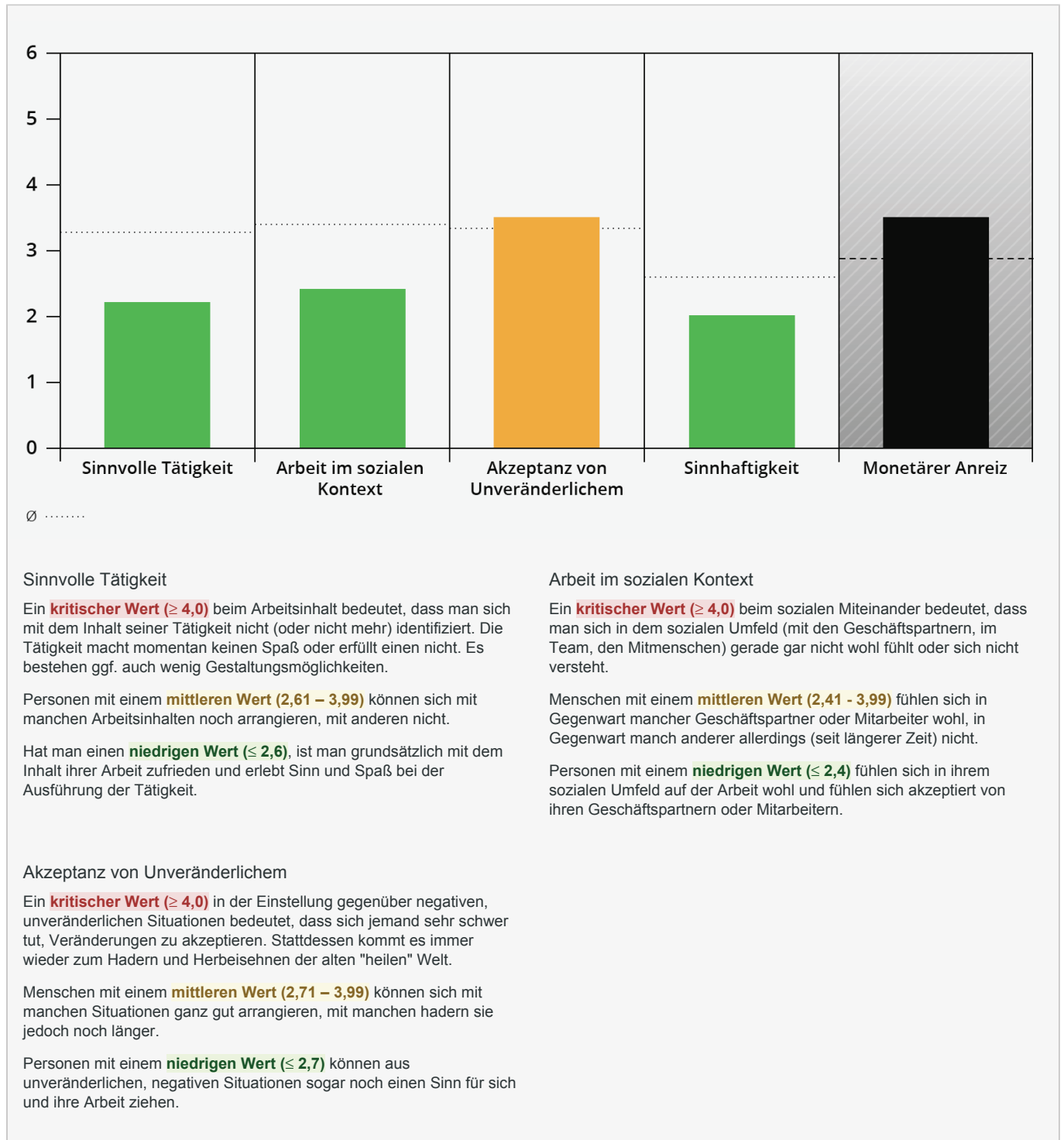
Wenn die Differenz zwischen Sollvorstellung und täglich erlebten bei der Arbeit zu groß wird, kommt es zu einer sogenannten Sinndifferenz, die die Motivation senken kann.

▶ Monetärer Anreiz

Inwieweit sich jemand durch Geld motivieren lässt, seine Tätigkeit weiter zu führen, obwohl sie vielleicht gar nicht so sinnerfüllt ist, weist die fünfte Säule aus.

5. SINNHAFITIGKEIT

5.2 Ausprägungen »Sinnhaftigkeit«



5. SINNHAFITIGKEIT

Sinnhaftigkeit

Ein **kritischer Wert ($\geq 3,1$)** in der Sinnhaftigkeit bedeutet, dass die Vorstellungen (Soll) von einer erfüllenden Arbeit weit von dem täglichen Erleben (Ist) weg sind. Es werden arbeitsplatzspezifische Belastungen erkannt, von denen der Betreffende wüsste, wie sie zu beheben wären. Diese Anregungen werden jedoch nicht oder nicht ausreichend genug gehört, akzeptiert oder umgesetzt, so dass es zu Demotivation kommt.

Personen mit einem **mittleren Wert (2,11 – 3,09)** erleben ggf. auch einige Dinge, die reibungsloser klappen könnten, empfinden diese aber nicht als Belastung.

Menschen mit einem **niedrigen Wert ($\leq 2,1$)** erleben kaum arbeitsplatzspezifische Belastungen und wenn, werden ihre Verbesserungsvorschläge akzeptiert und umgesetzt.

Monetärer Anreiz

Ab einem Wert von $\geq 2,9$ ist die Motivation durch Geld stark ausgeprägt. Der monetäre Anreiz übt eine starke Kraft aus. Hier sollte man überlegen, ob auch die anderen Säulen des Sinnerlebens im grünen, gesunderhaltenden Bereich sind und auch daher das Gesamtpaket Arbeit stimmt.

6. Motivation

Das Sinnerleben bei der Arbeit ist etwas, was von innen heraus entsteht. In diesem Abschnitt geht es um die Motivation, die man von außen, von Kunden, Partnern und Geschäftspartnern aber auch von den eigenen Mitarbeitern erfährt.

6.1 Motivation

▶ Motivation bei Selbstständigen

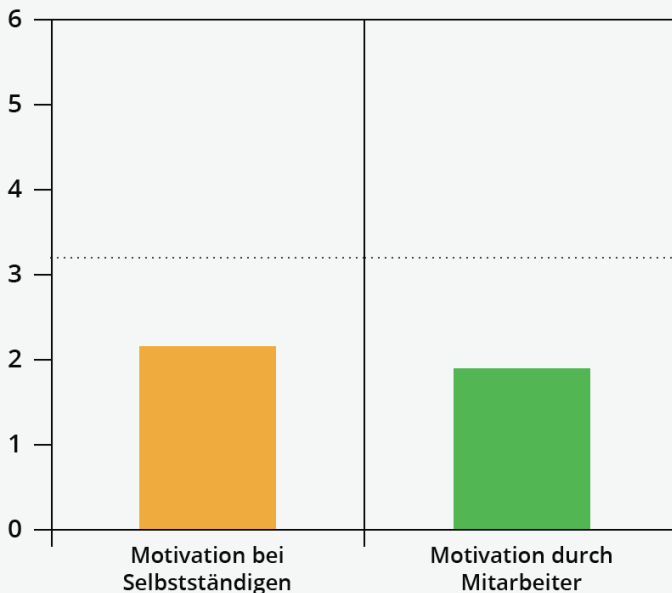
Wie motiviert oder demotiviert mich mein Umfeld? Im besten Fall fühlt man sich von den Partnern, Kunden oder Kooperationspartnern geschätzt, anerkannt und verstanden. Man unterstützt sich gegenseitig, um gemeinsam Ziele zu erreichen.

▶ Motivation bei Selbstständigen durch Mitarbeiter

Wie steigern oder senken die eigenen MitarbeiterInnen die Schaffenskraft? Inwieweit erhält man Unterstützung bei fachlichen Fragen oder unter Zeitdruck und in wie weit zieht man gemeinsam an einem Strang?

6. MOTIVATION

6.2 Ausprägungen »Motivation«



Motivation bei Selbstständigen

Ein **kritischer Wert ($\geq 3,6$)** deutet darauf hin, dass man die eigene Arbeit von Kooperationspartnern und Kunden nicht gewürdigt sieht. Man ist mit der eigenen Position in Geschäftsbeziehungen unzufrieden.

Im Großen und Ganzen ist man bei einem **mittleren Wert (2,61 – 3,59)** mit der eigenen professionellen Rolle und der des Unternehmens im Verhältnis zu den Geschäftspartnern und Kunden zufrieden.

Personen mit einem **geringen Wert ($\leq 2,6$)** fühlen sich von den Kunden und Geschäftspartnern im beruflichen Alltag wertgeschätzt.

Motivation bei Selbstständigen durch Mitarbeiter

Bei einem **kritischen Wert ($\geq 3,6$)** ist man mit seinen Mitarbeitern nicht zufrieden. Sowohl auf persönlicher als auch fachlicher Ebene sieht man erheblichen Verbesserungsbedarf.

Bei einem **mittleren Wert (2,61 - 3,59)** ist man mit dem Engagement der Mitarbeiter im Grunde zufrieden und auch persönlich kommt man mit den meisten Mitarbeitern weitestgehend zurecht.

Menschen mit einem **niedrigen Wert ($\leq 2,6$)** fühlen sich in Gegenwart ihrer Mitarbeiter wohl. Sie können sich fachlich voll auf sie verlassen und sind zuversichtlich, dass sie mit Elan bei der Sache sind.

7. Resilienz / Bewältigungsfaktoren

Jeder Mensch verfügt über psychische Abwehrmechanismen, die es ihm ermöglichen, alltägliche Belastungen abzufedern, so dass diese nicht ungebremste Wirkung entfalten können und einen nicht schädigen. Diese Abwehrmechanismen kann man als psychische Widerstände betrachten, die unterschiedlich effektiv, unterschiedlich häufig vorhanden und auch bei jedem unterschiedlich stark ausgeprägt sind.

Zu den bedeutendsten Mechanismen gegen langfristige Stressfolgen zählen die beiden Resilienzfaktoren Lebenszufriedenheit und soziale Unterstützung.

Arbeitsbedingungen werden somit oftmals gar nicht erst zur Belastung, wenn man sich in seinem Leben fest verankert sieht. Sei es durch eine Grundzufriedenheit mit dem eigenen Leben und der gegenwärtigen privaten und beruflichen Situation, oder aber auch dadurch, dass man im Privatleben Menschen hat, auf die man sich verlassen kann und die einem Halt geben. Dazu zählt die eigene Familie, aber auch Freunde. Diese beiden Säulen helfen einem, potentielle Stressoren im Alltag gelassener zu sehen, so dass sie gar nicht erst zu langfristigen Belastungen werden.

7.1 Coping

Bei Coping handelt es sich ebenfalls um Bewältigungsstrategien – also Möglichkeiten, aktiv mit Belastungen umzugehen. Je vielfältiger das Repertoire an Techniken ist, über das man verfügt, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Arbeitsbedingungen nicht zur Belastung werden oder in einer Burnoutspirale münden.

7.2 Lebenszufriedenheit

Generelle Zufriedenheit mit dem Leben, das man sich eingerichtet hat. Man empfindet eine hohe Lebensqualität und zeigt eine Grundgelassenheit im Umgang mit auftauchenden Herausforderungen und Belastungen. Optimistischer Blick in die Zukunft. Dadurch eine hohe psychische Widerstandskraft im Umgang mit belastenden Arbeitsbedingungen.

7.3 Soziale Unterstützung

Für den Menschen als soziales Wesen sind angenehme Kontakte mit anderen Menschen ein wesentlicher Bestandteil des Wohlbefindens. Diese soziale Unterstützung wirkt als Puffer gegen Belastungsfaktoren bzw. Stressoren, da es einem bei guten Beziehungen zu anderen leichter fällt, gemeinsam Ziele anzugehen, Hilfe nachzufragen oder Belastungen zu besprechen und sie dadurch neu einzuordnen.

7. RESILIENZ / BEWÄLTIGUNGSFAKTOREN

7.4 Ausprägungen »Coping«



7. RESILIENZ / BEWÄLTIGUNGSFAKTOREN

7.5 Ausprägungen »Lebenszufriedenheit & Soziale Unterstützung«

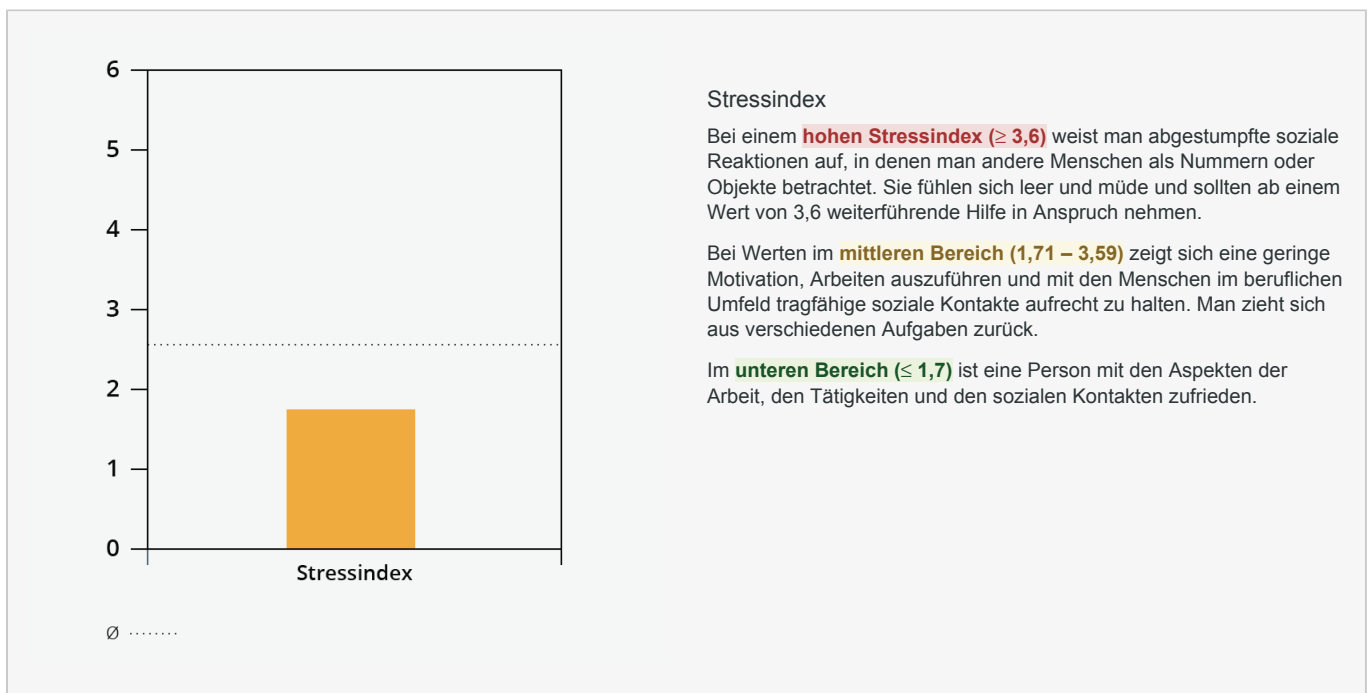


8. Stressindex / Burnout

Burnout ist eine individuelle Reaktion auf berufliche (oder private) Anforderungen. Man kann jedoch zwei Reaktionskomponenten unterscheiden: **1) Erschöpfungszustände**, die sich sowohl auf kognitiver als auch auf körperlicher Ebene äußern sowie **2) eine Distanzierung aus der Arbeitssituation** - entweder in Form eines Rückzugs aus der Arbeit und seinen Komponenten oder als ein Rückzug von sozialen Kontakten.

Burnout wird dabei nicht als direkte Reaktion auf berufliche Stressoren verstanden, sondern entwickelt sich aufgrund nicht ausreichend vorhandener Ressourcen am Arbeitsplatz und innerhalb der Person.

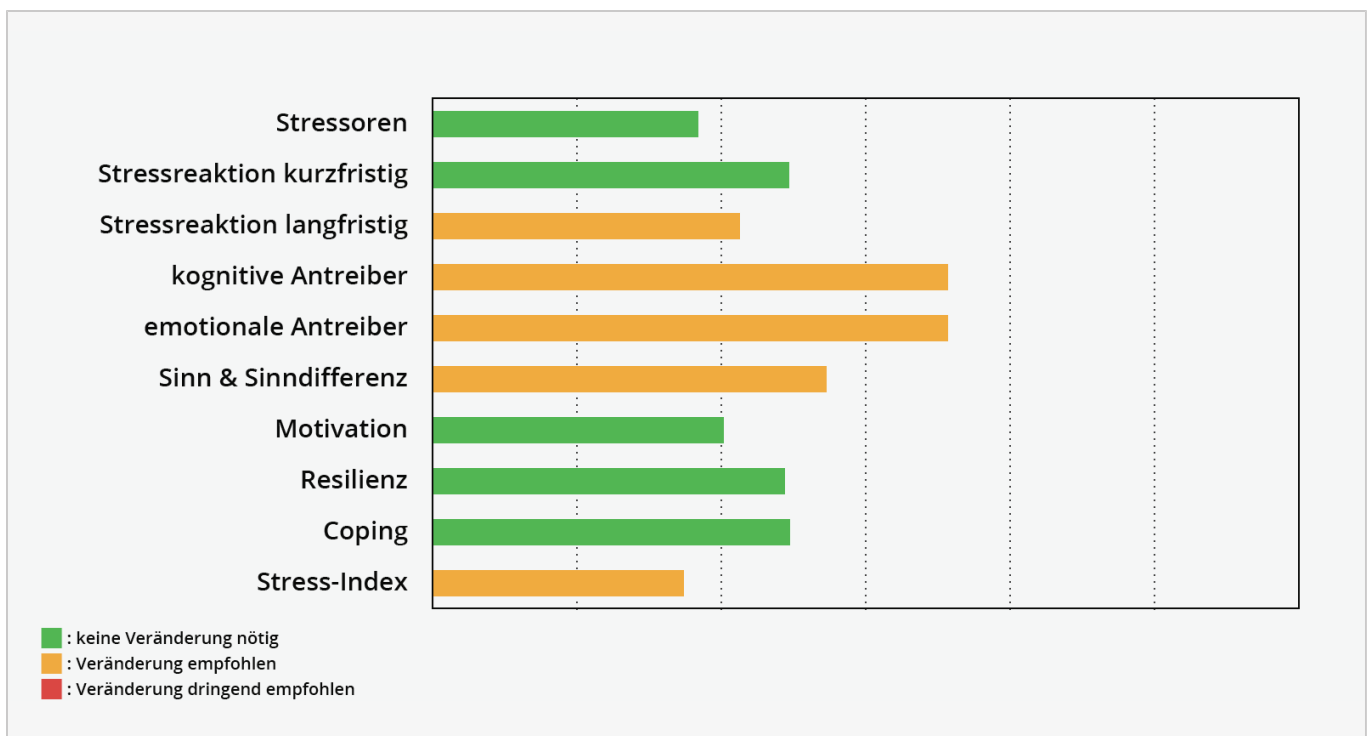
8.1 Stressindex



SE: Normal

9. Zusammenfassung

Im Folgenden finden Sie Ihre persönlichen Werte und damit verbundene Handlungsempfehlungen auf einen Blick.



Bitte nehmen Sie die Ergebnisse ernst und sprechen Sie mit Ihrem RELIEF®-Berater über die weiteren Schritte. Damit die effektive Stressprävention by SCHEELLEN® auch in Ihrem Alltag wirksam werden kann.

Leistungsfähigkeit erhalten. dauerhaft. gesund.

10. Coachingansätze | Handlungsempfehlungen | Tipps

Folgend geben wir Ihnen eine Auswahl an Übungen für Sie. Bitte besprechen Sie mit Ihrem Coach, welche davon für Sie gut passen.

10.1 kurzfristige Stressreaktion – kognitiv

- ▶ **Eisenhower** → Eisenhower Quadrat auf ein Blatt malen und aufschreiben, was wichtig/dringend ist
- ▶ **Hindernisse in Schritten** → Ein schon länger aufgeschobenes Ziel in Etappen einteilen; was hält mich davon ab? In jede Spalte eine kleine Aufgabe schreiben, die gemacht werden muss bis zum finalen Ziel.
- ▶ **loslegen/machen** → Aktionsplan: was muss gemacht werden, bis wann und Status der Zielerreichung
- ▶ **Übertreiben** → Skala 1-10: wie belastend war ein Stressor und wie wahrscheinlich es ist, dass man sich in 3 Tagen/ Wochen/ Monaten noch daran erinnert.
- ▶ **Akzeptieren** → Angeben, was man akzeptieren muss und was man ändern kann. 5 Spalten. 1) Situation, 2) Ursache, 3) direkt lösen, 4) akzeptieren/ ändern, 5) Hilfsmittel
- ▶ **positiv umformulieren** → Ziele und Aufgaben positiv umformulieren
- ▶ **Arbeit einteilen** → Wahrnehmen wie man sich die Arbeit einteilen kann. 4 Spalten. 1) Aufgabe, 2) Woran erkenne ich, dass es gut ist? 3) wie kann ich die Aufgabe einteilen? 4) was kann ich selbst aktiv tun?
- ▶ **positive Ereignisse zählen** → Büroklammern in eine Tasche stecken und bei jedem positiven Ereignis in die andere Tasche umschichten.
- ▶ **Post-Its** → wichtige/dringende Aufgaben auf farblich unterschiedliche Post-Its schreiben & sichtbar aufkleben
- ▶ **anders interpretieren** → 4 Spalten: wie andere eine ärgerliche Situation interpretieren und wie man zu dieser Perspektive kommen kann

10.2 kurzfristige Stressreaktion – emotional

- ▶ **positive Erlebnisse** → Aufschreiben, welche positiven Erfahrungen man in der letzten Woche mit Kollegen, Vorgesetzten etc. gemacht hat
- ▶ **sich sorgen** → Situation überlegen, die unangenehm ist. 3 Spalten: 1) Situation, 2) Wahrscheinlichkeit, dass es eintritt, 3) Sorgen angemessen? 4) wäre es die Sorgen wert, wenn dies meine letzten Tage wären
- ▶ **positive Ereignisse zählen** → Büroklammern in eine Tasche stecken und bei jedem positiven Ereignis in die andere Tasche umschichten
- ▶ **Email** → Liste mit Personen machen, die man aus den Augen verloren hat und Email-Vorlagen schreiben
- ▶ **lächerlich** → Personen, die einen ärgern, humoristisch umdeuten
- ▶ **anders interpretieren** → 4 Spalten: wie andere eine ärgerliche Situation interpretieren und wie man zu dieser Perspektive kommen kann
- ▶ **paradoxe Interventionen 1-4** → Ärgernisse übertreiben und absichtlich Stressreaktion übertrieben abrufen
- ▶ **freudige Situationen** → Zwei Sachen überlegen, die man gerne gemacht und aufgegeben hat. Die Dinge sollte man ohne große Probleme umsetzen können. Dann überlegen, wie ich sie in mehreren Schritten erreichen kann.
- ▶ **Tortenstücke** → Torte aufmalen, die man in viele Stückchen (= positive persönliche Eigenschaften) unterteilt und deren Auswirkungen auf die eigene Arbeit beschreibt

10.3 kurzfristige Stressreaktion – physiologisch

- ▶ **8: Auszeiten** → Etwas Anregendes betrachten, das nichts mit der Arbeit zu tun hat

10.4 langfristige Stressreaktion – kognitiv-emotional

- ▶ **Eisenhower** → Eisenhower Quadrat aufmalen und aufschreiben, was wichtig/dringend ist
- ▶ **Hindernisse in Schritten** → Ein schon länger aufgeschobenes Ziel in Etappen einteilen; was hält mich davon ab? In jede Spalte eine kleine Aufgabe schreiben, die gemacht werden muss bis zum finalen Ziel.
- ▶ **Akzeptieren** → Angeben, was man akzeptieren muss und was man ändern kann. 5 Spalten. 1) Situation, 2) Ursache, 3) direkt lösen, 4) akzeptieren/ ändern, 5) Hilfsmittel
- ▶ **positiv umformulieren** → Ziele und Aufgaben positiv umformulieren
- ▶ **sich sorgen** → Situation überlegen, die unangenehm ist. 3 Spalten: 1) Situation, 2) Wahrscheinlichkeit, dass es eintrifft, 3) Sorgen angemessen? 4) wäre es die Sorgen wert, wenn dies meine letzten Tage wären
- ▶ **in die Zukunft** → 3 Spalten: 1) unangenehme Situation, 2) Wie die Zukunft aussehen sollte " zukünftig möchte ich..." 3) was sich ändern soll, wie ich es ändern kann, bis wann.
- ▶ **Ausnahmen finden** → Belastende Situationen erinnern und überlegen, wann solche Situationen auch mal nicht belastend gewesen sind. Danach Aspekte identifizieren und überlegen, wie man diese realisieren kann.
- ▶ **Post-Its** → wichtige/dringende Aufgaben auf farblich unterschiedliche Post-Its schreiben & sichtbar aufkleben
- ▶ **konstruktive Fragen** → W-Fragen stellen: woran liegt es? wann war es anders? Was habe ich anders gemacht? Welche Möglichkeiten bestehen? Wie kann ich es konkret angehen?
- ▶ **Email** → Liste mit Personen machen, die man aus den Augen verloren hat und Email-Vorlagen schreiben
- ▶ **anders interpretieren** → 4 Spalten: wie andere eine ärgerliche Situation interpretieren und wie man zu dieser Perspektive kommen kann
- ▶ **paradoxe Interventionen1-4** → Ärgernisse übertreiben und absichtlich Stressreaktion übertrieben abrufen
- ▶ **Tortenstücke** → Torte aufmalen, die man in viele Stückchen (= positive persönliche Eigenschaften) unterteilt und deren Auswirkungen auf die eigene Arbeit beschreibt

10.5 langfristige Stressreaktion – physiologisch

- ▶ **Auszeiten** → Etwas Anregendes betrachten, das nichts mit der Arbeit zu tun hat

10.6 langfristige Stressreaktion – Verhalten: Rückzug

- ▶ **positive Erlebnisse** → Aufschreiben, welche positiven Erfahrungen man in der letzten Woche mit Kollegen, Vorgesetzten etc. gemacht hat
- ▶ **zukünftiges Reagieren** → Wie reagiere ich, wenn eine bestimmte Situation eintritt? Was habe ich bislang gemacht, wie will ich reagieren und was kann ich in Zukunft machen (kleine Schritte), um es umzusetzen?
- ▶ **Kollegenkommentar** → Reaktion auf angenehme und unangenehme Situationen vom Kollegen kommentieren lassen und die Reaktionen gegenüber stellen

10.7 langfristige Stressreaktion – Verhalten: Leistungseinbuße

- ▶ **Perfektionismus** → Aufgabe überlegen und angeben, welchen Aufwand man betreiben muss, bis man die Aufgabe zu 100% perfekt gelöst hat.
- ▶ **Akzeptieren** → Angeben, was man akzeptieren muss und was man ändern kann. 5 Spalten. 1) Situation, 2) Ursache, 3) direkt lösen, 4) akzeptieren/ ändern, 5) Hilfsmittel
- ▶ **Arbeit einteilen** → Wahrnehmen wie man sich die Arbeit einteilen kann. 4 Spalten. 1) Aufgabe, 2) Woran erkenne ich, dass es gut ist? 3) wie kann ich die Aufgabe einteilen? 4) was kann ich selbst aktiv tun?
- ▶ **zukünftiges Reagieren** → Wie reagiere ich, wenn eine bestimmte Situation eintritt? Was habe ich bislang gemacht, wie will ich reagieren und was kann ich in Zukunft machen (kleine Schritte), um es umzusetzen?
- ▶ **Kollegenkommentar** → Reaktion auf angenehme und unangenehme Situationen vom Kollegen kommentieren lassen und die Reaktionen gegenüber stellen

10.8 langfristige Stressreaktion – Verhalten: Sozialverhalten

- ▶ **loslegen/machen** → Aktionsplan: was muss gemacht werden, bis wann und Status der Zielerreichung
- ▶ **Übertreiben** → Skala 1-10: wie belastend war ein Stressor und wie wahrscheinlich es ist, dass man sich in 3 Tagen/ Wochen/ Monaten noch daran erinnert.
- ▶ **zukünftiges Reagieren** → Wie reagiere ich, wenn eine bestimmte Situation eintritt? Was habe ich bislang gemacht, wie will ich reagieren und was kann ich in Zukunft machen (kleine Schritte), um es umzusetzen?
- ▶ **Kollegenkommentar** → Reaktion auf angenehme und unangenehme Situationen vom Kollegen kommentieren lassen und die Reaktionen gegenüber stellen