

Gruppenbericht

Test GmbH Mustergruppe

11.04.2016

Alle reden über Stress - wie 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 das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter 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 und Stressquellen eines Beschäftigten, 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

Unternehmen 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®.

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 einträchtig, 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.

2. Auswirkungen / Stressreaktionen

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.

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.

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.

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.

6. Motivation & Engagement

Das Sinnerleben bei der Arbeit ist etwas, was von innen heraus entsteht. In diesem Abschnitt geht es um die Motivation, die Beschäftigte von außen, von dritten Personen bzw. vom Unternehmen erfahren und inwieweit sie sich mit dem Unternehmen identifizieren.

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

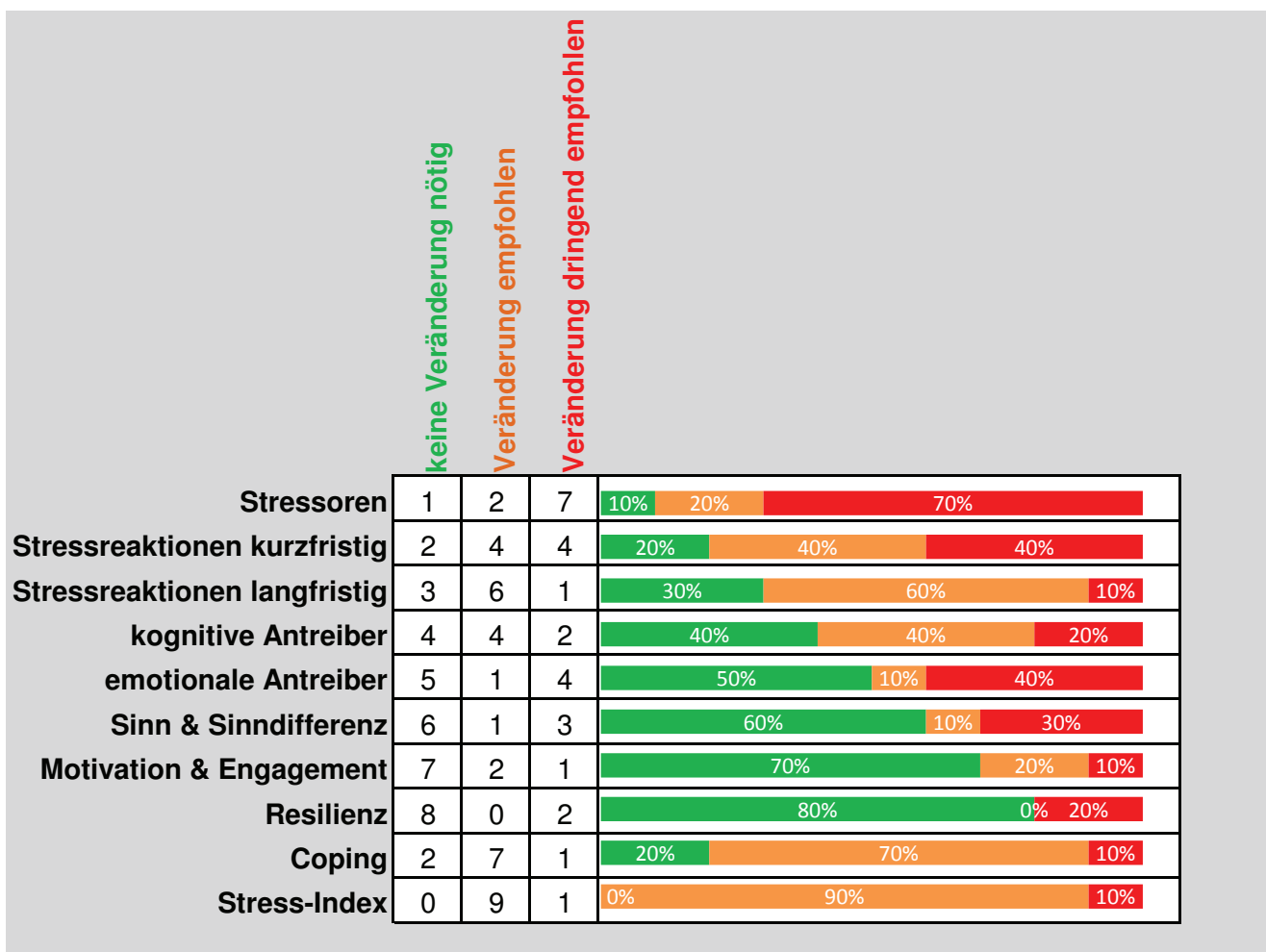
8. Stressindex / Burnout

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.

Auswertung der Gruppe

Unternehmen: Test GmbH
Gruppe: Mustergruppe
Anzahl Mitarbeiter: 10



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

Leistungsfähigkeit erhalten. dauerhaft. gesund.