

## Website Lehrgesundheit

### Thema: Selbstmanagement: hier Stressmanagement

#### Definition/Gefährdungen

Der Biochemiker Hans Selye übertrug 1936 den Begriff „Stress“ aus der Physik in die Medizin und Psychologie. Er stellte fest, dass der menschliche Organismus bei physischen und auch psychischen Belastungen eine unspezifische Alarmreaktion aufweist, diese Reaktion bezeichnete er als Stress. Stress wird bei Selye neutral verwendet als Aktivierung des Körpers durch einen Reiz. Wird diese Reaktion durch positive Reize ausgelöst, spricht Selye von „Eu-Stress“ bei negativen Reizen von „Dis-Stress“.

Belastende Reize, die diese Reaktion auslösen, werden Stressoren genannt.

#### Am Arbeitsplatz Schule z. B. können folgende Stressoren auftreten:

##### Organisatorische Stressoren

Arbeitsaufgabe zu schwierig  
Arbeitstempo  
Zeitdruck  
Arbeitsumfang  
Termindruck

##### Soziale Stressoren

Einzelkämpfertum  
Konflikte  
Teamarbeit  
Mobbing  
Soziale Interaktionsdichte  
in der Schulklasse

##### Physische Stressoren

Einseitige körperliche Belastung  
(Stehen vor der Klasse)  
Lärm  
Beleuchtung  
Klima  
Schadstoffe  
Mangelnde Ausstattung  
der Fachräume

##### Psychische Stressoren

Überforderung  
Unterforderung  
Fehlende Entspannung/ Erholung  
Fehlende Anerkennung/ Unterstützung  
Informationsmangel  
Konkurrenzdruck  
Unklare Zuständigkeiten  
Verantwortungsdruck  
Fehlende Interaktionskultur

Abb. 1: Stressoren am Arbeitsplatz Schule (modifiziert nach Litzcke/ Schuh, S.7)

Zwar stellen viele Stressoren Außeneinflüsse dar, aber nach Lazarus u .a. entsteht Stress erst dann, wenn zwischen den situativen Anforderungen und der individuellen Beurteilung der eigenen Ressourcen und Fähigkeiten eine Diskrepanz entsteht. Entscheidend ist nicht ein „objektiv vorhandene Stressor“ sondern die subjektiv empfundene Anforderung.

Zwei Bewertungen müssen im Individuum stattfinden bevor es zur Stressreaktion kommt:

1. Ist ein Ereignis relevant?
2. Welche Bewältigungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung?

**Entscheidend ist die Erwartung der eigenen Selbstwirksamkeit**, also die Frage, ob das Individuum davon überzeugt ist, die Anforderung bewältigen zu können.

Einschätzen der Situation (Neue Arbeitsaufgabe wird zugewiesen)		
--	--	--

Irrelevant „Alles Routine“	Stressbezogen „Hoffentlich kann ich das!“	positiv „Endlich mal etwas Neues“
-------------------------------	--	--------------------------------------

Einschätzen der eigenen Kompetenzen/ Ressourcen
---

Abb. 2: Stress ist das Ergebnis persönlicher Bewertungen (modifiziert nach Kaluza, S.61)

Die Stressreaktion, die uns die Energie liefert, bei Gefahr und Bedrohung schnell reagieren zu können durch Angriff oder Flucht, hat sich im Laufe der Evaluation nicht verändert, wohl aber die Umwelt, in der wir leben. Während der Neandertaler mit einer feindlichen Umwelt wie gefährlichen Tieren konfrontiert wurde, erleben heute viele Menschen ihre Arbeitssituation als sehr belastend. Aber auch fehlende Herausforderungen, die zu Monotonie und Langeweile führen, werden als Stress erlebt.

Ein mittleres Stressniveau, das mit einem mittleren Erregungsniveau einhergeht, führt zu den besten Leistungen.

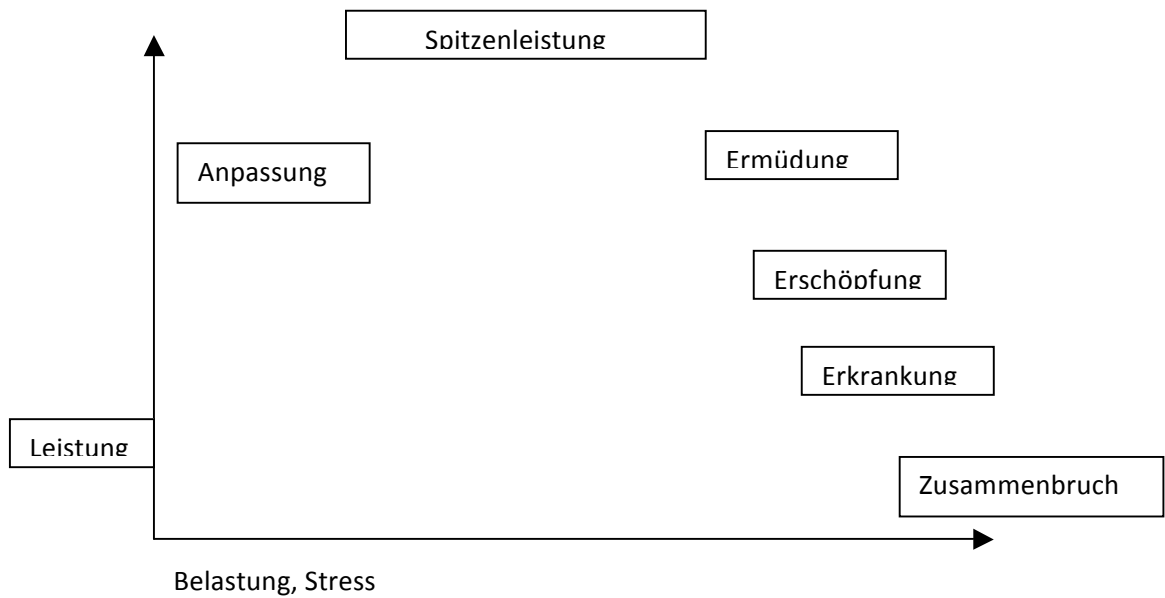


Abb.3: Zusammenhang von Stress und Leistungsfähigkeit (Yerkes-Dodson Gesetz zit. nach Litzcke/ Schuh, S.12)

**Menschen reagieren höchst unterschiedlich auf dieselben Stressoren.** Dies hat zu tun mit den subjektiven Bewertungen bezüglich:

- ❖ der wahrgenommenen Kontrollierbarkeit der Stressoren
- ❖ der Vorhersagbarkeit der Stressoren
- ❖ der Herausforderung der eigenen Grenzen durch die Stressoren

Wer sich einer Situation hilflos ausgesetzt glaubt oder die Anforderungen als sehr herausfordernd empfindet, erlebt auch mehr Stress. Unvorhersehbare Ereignisse, wie Tod oder Krankheiten lösen ebenfalls mehr Stress aus als Ereignisse, auf die man sich vorbereiten kann.

**Menschen reagieren auf fünf verschiedenen Ebenen auf Stress:**

Kognitionen	Emotionen	Vegetativ-hormonelles System	Muskuläres System	Verhalten
Abnahme der Konzentration Abnahme des vorausschauenden Denkens Realitätsverzerrung	Generalisierte Aggressionsbereitschaft oder (Leistungs-) Angst Soziale Angst	Aktivierung des Sympathikus Beschleunigung der Atmung, Herzfrequenz, des Kreislaufs Aktivierung der	Skelettmuskulatur wird auf Flucht oder Angriff eingestellt Starre Mimik Zähneknirschen	<i>Kontrollieren</i> (Aktive Reaktion: sich noch mehr anstrengen oder fliehen) <i>Tolerieren</i> (Frustrations-

Abnahme der Kreativität Ablenkbarkeit steigt Gedächtnisverluste Reaktionsverlangsamung Zunahme von Fehlern	Ärger Depression Hypochondrie Emotionale Zwänge Selbstwertgefühl sinkt Hilflosigkeit	Muskulatur und der inneren Organe Ausschüttung von ACTH, dem Stresshormon Anstieg des Stoffwechsels Kerntemperatur steigt erhöhte Leistungsbereitschaft		toleranz erhöhen) <i>Resignieren</i> (Passives ertragen) Risiken: Depression Realitätsverlust Ängstlichkeit Drogenmissbrauch
--	---	---	--	---

### **Konsequenzen aus einem Stressgeschehen, das zu einem Dauerzustand wird**

Punktuellem Stress bleibt ohne Folgen, wenn der Anspannung eine angemessene Entspannung folgt. Bei Dauerstress geht die Fähigkeit zur Entspannung und damit zur Regeneration langsam verloren. Die Leistungsfähigkeit nimmt ab, da bei Stress zuerst die höheren geistigen Prozesse leiden.

### **Daueranspannung führt zu Krankheiten**

- die freigesetzten Fette erhöhen den Blutfettspiegel
- das Immunsystem wird geschwächt
- über das vegetative Nervensystem kommt es zu Fehlregulationen der Drüsen und des Verdauungssystems
- die sexuellen Funktionen werden gestört
- die Nieren werden geschädigt, die Gefahr von Gefäß- und Kreislauferkrankungen steigt.

### **Das kann u. a. folgende körperliche Konsequenzen haben**

- Bluthochdruck
- Koronarerkrankungen (Herzinfarkt)
- Funktionelle Herzbeschwerden
- Asthma bronchiale
- Immunstörungen
- Hauterkrankungen
- Skelett- und Gelenkerkrankungen
- Kopfschmerzen

**Fragebogen: Situation am Arbeitsplatz (in Anlehnung an Frese 1991 in: Litzcke/ Schuh)**

1. Kreuzen Sie an, inwieweit die ff. Ausführungen auf Sie zutreffen: die „1“ steht für „nie“; die „5“ steht für „sehr oft“.
2. Kreuzen Sie danach die Punkte an, die Sie ändern wollen.
3. Legen Sie die Reihenfolge fest, in der Sie die Änderungen umsetzen wollen.

<b>Arbeitsfaktoren</b>	1	2	3	4	5	Will ich Ändern	Reihenfolge
Zu viel Arbeit							
Zu starke Schwankungen im Arbeitsanfall							
Zu hoher Zeitdruck							
Zu komplexe Aufgaben							
Zu viele Unterbrechungen							
Zu wenig Aufgabenklarheit							
Widersprüchliche Anforderungen							
Zu viel Verantwortung							
Arbeit und Privates stehen im Konflikt							
Zielvorgaben sind widersprüchlich							
Zu wenig Mitwirkungsmöglichkeiten							
Zu enge rechtliche Bestimmungen							
Schlechter Informationsfluss							
Zu wenig Einfluss auf eigene Fortbildung							
<b>Umweltfaktoren</b>							
Physikalische Störungen (Lärm/Raumklima etc.)							
Arbeitsmittel fehlen							
Arbeitsräume unbefriedigend							
Arbeitszeiten ungünstig							
<b>Soziale Faktoren</b>							
Konflikte mit Kollegen/ Kolleginnen							
Konflikte mit Vorgesetzten							
Zu wenig Kontakt mit Kollegen/ Kolleginnen							
Zu wenig Kontakt mit Vorgesetzten							
Schlechtes Betriebsklima							
Sonstiges							
Beförderungsaussichten sind schlecht							
Keine Entwicklungsmöglichkeiten							
Arbeitsplatz ist gefährdet							
Gehalt ist zu niedrig							
Versetzung droht							
Ständige Umorganisation							

Was mir sonst noch Stress am Arbeitsplatz verursacht

.....

.....

.....

.....

## Maßnahmen zur Stressbewältigung

Kurzfristige Wirkung	Langfristige Wirkung
Abreaktion	Opferrolle ablegen
Ablenkung	Einstellungsänderungen
Gedankenstopp	Verhaltensänderung
Zufriedenheitserlebnisse schaffen	Soziale Unterstützung erbitten
Positive Selbstinstruktion	Zeitmanagement
Spontane Entspannung	Systematische Entspannung
Entschleunigung	Lebensstil

Abb 5: Methoden der Stressbewältigung nach Litzcke/ Schuh, S.51)

### Abreagieren

Hilfreich sind körperliche Aktivitäten wie Laufen, Walking, aber nicht unter Wettkampfbedingungen, denn dies hilft wenig beim Aggressionsabbau. Auch Wutausbrüche sind nicht hilfreich. Insgesamt hat diese Strategie eher schädliche Nebenwirkungen.

### Ablenken

Durch gezielte Aktivitäten – z. B. kurzfristige „Beruhiger“ wie Blumen gießen/ aus dem Fenster schauen/ Bild anschauen/kleine körperliche Übungen – die Stresssituation unterbrechen.

### Gedankenstopp

Auftretende negative stressvermehrnde Gedanken sofort mit einem (laut gesprochenem oder gedachten) „Stopp – Befehl“ abbrechen. Zusätzlich zu dem Stopp - Befehl wirkt eine „Unsinnformel“, z. B. ein sinnloses Wort wie „dodidö“, das solange (laut) aufgesagt wird, bis der Stress auslösende Gedanke wirklich gestoppt ist. Auch diese Methode ist nur eine Notbremse, denn das Problem wird nicht gelöst.

### Zufriedenheitserlebnisse schaffen

Legen Sie sich eine Auswahl an Erlebnissen zu, mit denen Sie sich in Stresssituationen belohnen. Diese Erlebnisse sollten ihren persönlichen Vorlieben entsprechen, ohne großen Aufwand realisiert werden können und am besten mit ihnen wichtigen Menschen gemeinsam praktiziert werden.

### Positive Selbstinstruktion

Meichenbaum (1991) hat herausgefunden, dass Depressive dazu neigen, alle Ereignisse in ihrer Umwelt negativ zu kommentieren (innerlich oder äußerlich). Wenn es Ihnen gelingt für Stress auslösende Situationen andere positive Selbstaussagen zu trainieren und diese in kritischen Situationen anzuwenden, ist dies eine wirksame Methode gegen Stress. (Bspw.: Statt „Ich weiß nicht, wie ich das schaffen soll!“ besser „Ich fange erst einmal an und schaue, wie weit ich komme!“)

### Spontane Entspannung

Es gibt eine Vielzahl von Entspannungsmethoden, die schnell erlernbar und in Stresssituationen hilfreich sind. Meist wird dabei durch die Aufmerksamkeitslenkung auf den Atem, die Muskeln oder ein bestimmtes Wort der Strom der Alltaggedanken unterbrochen. Die wirksameren Methoden müssen allerdings längerer Zeit systematisch trainiert werden. (s. unter Systematische Entspannung)

### Entschleunigung

Fragen Sie sich immer, wenn Sie in Hektik geraten und etwas ganz schnell machen wollen, was sie dadurch tatsächlich an Zeit gewinnen oder welche Katastrophe eintreten könnte, wenn Sie etwas später fertig sind oder später zu einem Termin kommen.

## **Langfristige Strategien:**

### **Raus aus der Opferrolle**

Opfer sein ist das Gegenteil von Kontrolle ausüben. Kontrollverlust bedeutet Stress und verhindert zielgerichtete Problemlösungen. Loslassen der Opferrolle bedeutet auch die Übernahme von Verantwortung. Loslassen der Opferrolle bedeutet auch das Ende des Jammerns, denn die für das Jammern aufgebrauchte Leidensenergie wird in Handlungsenergie umgesetzt. Das Gefühl der Hilflosigkeit ist erlernt und kann auch wieder verlernt werden, indem Sie Misserfolge nicht verallgemeinern und Misserfolge analysieren, welche Kompetenzen Sie noch erwerben sollten. Suchen Sie grundsätzlich Ansatzpunkte für Ihr Handeln statt zu reagieren. (Vgl. Litzcke/ Schuh, S.61f.)

### **Einstellung ändern**

Überprüfen Sie, ob in Ihren Gedanken selbstschädigende Bewertungen („Alle sind gegen mich“) enthalten sind und ersetzen Sie diese.

Vermeiden Sie Generalisierungen und Schwarz – Weiß Denken, die Welt ist differenzierter.

Setzen Sie sich ein mittleres Anspruchsniveau, das erreichbar und realistisch ist.

Überprüfen Sie die Passung von Anspruchsniveau, eigenen Fähigkeiten und Belastbarkeit.

Versuchen Sie Ihre Selbstwirksamkeit zu erhöhen.

Lösen Sie sich von „unbedingten Erwartungen“ wie „die Welt muss gerecht sein“. Diese führen oft zu Ärger und Stress, denn die Welt ist nicht immer so, wie Sie sie sich wünschen.

Überprüfen Sie Ihre „inneren Antreiber“ (Bsp. „Ich darf keine Fehler machen“).

Finden Sie die Balance zwischen Akzeptieren und Verändern, auch Sie können nicht alles ändern, aber am ehesten sich selbst, d. h. Ihr Denken und Ihr Verhalten.

### **Verhalten ändern**

Verhaltensänderungen sind fast noch schwieriger als Veränderungen der Einstellungen. Es hat sich die vierteilige Vorgehensweise bewährt:

1. Definieren Sie smarte Ziele
2. Beobachten Sie kritisch Ihr Verhalten und erkennen Sie Muster Ihres Verhaltens, das Sie ändern wollen
3. Lernen Sie am Modell, nehmen Sie sich Vorbilder, an denen Sie sich orientieren können
4. Schließen Sie mit sich (oder anderen) einen Vertrag incl. Sanktionen, wenn Sie vom Ziel abweichen

### **Soziale Unterstützung**

Menschen, die in einem sozialen Netz gegenseitiger Unterstützung eingebettet sind, sind weniger stressanfällig, leben gesünder und haben eine höhere Lebenserwartung. (Vgl. Olschewski)

Soziale Unterstützung hilft, belastende Ereignisse zu verarbeiten; führt zu einer Erweiterung des Handlungsrepertoires zur Bewältigung schwieriger Situationen; reduziert Ängste und Unsicherheit durch das Wissen, Unterstützung zu haben; vermehrt das Vertrauen in die Lösbarkeit von Problemen und stärkt das Selbstwertgefühl, was wiederum zu aktiven Bewältigungsversuchen führt.

### **Zeitmanagement**

Zu dieser Strategie gibt es einen eigenen Menüpunkt.

### **Systematische Entspannung**

Bekannte und bewährte systematische Entspannungsverfahren müssen mehr oder weniger lange (unter Anleitung) trainiert werden, um in Stresssituationen erfolgreich eingesetzt zu werden oder als Stressprophylaxe zu wirken. Die „PMR“ (Progressive - Muskel – Relaxation nach Jacobsen) und das Autogene Training nach Schulz werden u. a. ausführlich in Litzcke/ Schuh beschrieben (vgl. Links/Literaturliste)

Website Stressmanagement  
Links/ Literaturliste

Kaluza, Gert (2007). Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz – Buch. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

Kretschmann, Rudolf (2006). Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Lauterbach, Matthias (Hrsg.) (2005). Gesundheitscoaching. Strategien und Methoden für Fitness und Lebensbalance im Beruf. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.

Litzcke, Sven Max und Schuh, Horst (2005). Stress, Mobbing und Burn – out am Arbeitsplatz. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

Rohnstock, Dagmar (2007). Zeit- und Selbstmanagement für Lehrende. Berlin: Cornelsen Verlag Scriptor.

Rothland, Martin (Hrsg) (2007). Soziale Unterstützung: Bedeutungen und Bedingungen im Berufsalltag von Lehrerinnen und Lehrern. In: Rothland, Martin. Belastungen und Beanspruchung im Lehrerberuf. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften. (S.249 - 266)