



Startseite > Psychosoziale Themen > Stressmanagement

Stressmanagement

Ein Kollege fällt kurzfristig aus. Frau Hasel soll die Vertretungsstunde halten. Die Materialien hatte der Kollege schon vorbereitet. Die Klasse hat eine schriftliche Aufgabe und ist informiert. Frau Hasel könnte die Stunde ohne große zusätzliche Arbeit durchführen. Lediglich die schon bekannte Anforderung, eine Klasse anzuleiten und für ein ruhigeres Arbeitsklima zu sorgen, kommt auf sie zu. Frau Hasel aber beginnt abends, das ganze Thema noch einmal durcharbeiten, damit sie auf jede möglicherweise auftretende Frage umfassend antworten kann. Die Vorstellung, dass sie auf eine Frage nicht antworten kann, bereitet ihr eine unruhige Nacht. Am nächsten Tag fühlt sie sich ziemlich zerschlagen und hat den ganzen Tag über Schwierigkeiten sich zu konzentrieren. Sie kommt mit Kopfschmerzen und unzufrieden über das am Tag Erreichte nach Hause.

Hans Selye führte 1936 den Begriff „Stress“ in die Medizin und Psychologie ein. Er bezeichnete die unspezifische Alarmreaktion des menschlichen Organismus bei physischer und psychischer Belastung als Stress.

Belastende Reize, die sog. negativen Stress (Disstress) auslösen, werden Stressoren genannt. Im Schulbereich auftretende / bekannte Stressoren sind:

Organisatorische Stressoren	Soziale Stressoren
<ul style="list-style-type: none">• Arbeitsaufgabe zu schwierig• Arbeitstempo• Zeitdruck• Arbeitsumfang• Termindruck	<ul style="list-style-type: none">• Einzelkämpfertum• Konflikte• Teamarbeit• Mobbing• defizitorientierte Fehlerkultur
Physische Stressoren	Psychische Stressoren
<ul style="list-style-type: none">• Einseitige körperliche Belastung (Stehen vor der Klasse)• Lärm• Beleuchtung• Klima• Schadstoffe• Mangelnde Ausstattung der Fachräume	<ul style="list-style-type: none">• Überforderung• Unterforderung• Fehlende Entspannung• Fehlende Anerkennung/ Unterstützung• Informationsmangel• Konkurrenzdruck• Unklare Zuständigkeiten• Verantwortungsdruck• Fehlende Interaktionskultur

Wenn Menschen sich permanent einigen oder allen genannten Stressoren ausgesetzt fühlen ohne Bewältigungsstrategien zu entwickeln, kann Stress zu ernsthaften psychischen und psychosomatischen Erkrankungen führen.

Artikel-Informationen

11.07.2019

Kurzlink:

www.aug-nds.de/?id=79