



Stress

ZU VIEL
IST ZU VIEL

SICHERHEIT FÜR MICH

Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung



IMMER SCHÖN LOCKER BLEIBEN

Stress gehört zum Leben – beruflich und privat. Das ist im Prinzip auch nicht schlecht: Jede Herausforderung, die wir meistern, bringt uns einen Schritt weiter. Doch auch hier gilt: Es kommt auf die richtige Dosis an.

Ihren persönlichen Stress müssen Sie ganz allein managen. Das nimmt Ihnen niemand ab. Je eher Sie das lernen, desto besser für Job und Privatleben. Dabei ist die Einstellung entscheidend, mit der Sie an die täglichen Herausforderungen herangehen. Eine zu erledigende Aufgabe kann Sie in eine freudig-gespannte Erwartung versetzen – „Hey, das wird zwar harte Arbeit, aber ich kann zeigen, was in mir steckt.“ – oder Sie erstarren lassen: „Das schaffe ich nie!“ Es lebt sich besser mit der Einschätzung Nummer eins.

RAUS AUS DER STRESSFALLE

Stress entsteht, wenn man sich überfordert fühlt. In der Berufsschule steht eine Prüfung an, ein Auftrag ist noch nicht abgeschlossen, und zusätzlich sollen Sie die Teamleitung in einem neuen Projekt unterstützen. Ausgerechnet gemeinsam mit einer Kollegin, die für jeden Streit zu haben ist. Allein bei der Vorstellung, das alles zu bewältigen, fühlen Sie sich wie gelähmt.

Der erste Schritt aus der Stressfalle: Genauer unter die Lupe nehmen, was die meiste Angst macht. Der schwelende Konflikt mit der Kollegin? Oder befürchten Sie, dass Ihr Fachwissen nicht ausreicht? Beantworten Sie die Fragen ehrlich und gehen Sie dann das Hauptproblem an. Suchen Sie nach Beistand und Lösungen – auch im Gespräch mit dem Ausbilder. Womöglich ist er davon überzeugt, Sie könnten die Aufgaben mit links erledigen und kann sich gar nicht vorstellen, dass Sie deshalb schlaflose Nächte haben. Vielleicht könnten auch ein vertrauenswürdiger Kollege oder eine befreundete Kollegin dabei helfen, die Situation objektiv zu beurteilen und in einzelne, machbare Arbeitsschritte einzuteilen.



ZEITPUFFER EINPLANEN

Oft sind es nicht die „big points“, sondern die alltäglichen Stolpersteine wie Zeitdruck, Konflikte mit Kollegen, Lärm und Hektik, die uns stressen. Hier helfen eine großzügigere Terminplanung, die Luft für Terminverzögerungen, ungeplante Telefonate oder Verkehrsstaus lässt sowie eine gute Vorbereitung, zum Beispiel auf ein Kundengespräch.

IN DER FREIZEIT: EXTREMRELAXING

Auch das Freizeitleben kann uns ganz schön auf Trab halten. Solange Spaß und Entspannung dabei die Hauptrollen spielen, tut das nur gut. Aber manchmal könnte weniger mehr sein. Gute Freunde zeigen sicher Verständnis, wenn Sie mal einen Abend allein ausspannen möchten. Auch für den Sport gilt: Bewegung tut dem Körper gut und ist ein wichtiger Ausgleich zum Berufsleben, aber bitte ohne verbissenes Leistungsdenken.

ES LÄUFT NICHT IMMER ALLES GLATT

Keine Zeit zum Lernen, Probleme mit dem Chef oder das Gefühl von Überforderung? Die Arbeits- und Organisationspsychologin Dr. Fritzi Wiessmann gibt drei Auszubildenden konkrete Tipps, wie sie ihre Probleme in den Griff bekommen können.



Jonas*:

Ich stehe kurz vor meiner Abschlussprüfung als Einzelhandelskaufmann und mir graut es vor den nächsten Wochen. Vor der Prüfung selbst habe ich keine Angst, aber wenn ich nicht gut vorbereitet bin, stellt das für mich schon ein Problem dar. Ich habe wochenlang fast ununterbrochen von montags bis samstags durchgearbeitet und in der Zeit sehr viel Verantwortung getragen. Bei all dem Stress sagt meine Chefin stets, ich hätte es nicht nötig, für die Abschlussprüfung großartig zu lernen. Mir würde die hohe Arbeitsbelastung weniger ausmachen, wenn ich die ausreichende Zeit zum Lernen hätte.

Dr. Fritzi Wiessmann:

Lieber Jonas, sagen Sie Ihrer Chefin klar und deutlich, dass Sie die notwendige Zeit brauchen, um sich angemessen vorzubereiten. Eine bestandene Abschlussprüfung ist schließlich ein wichtiger Abschnitt in einem Berufsleben und sollte weder durch Sie noch durch Ihre Chefin einen ‚Nebenbei-Charakter‘ bekommen.

Mir scheint, dass Sie sich selbst auch überfordern. Sowohl Sie als auch Ihr Ausbildungsunternehmen sollten sich realistisch mit den Anforderungen der nächsten Wochen ausein-

andersetzen und entsprechend planen. Das jetzt reduzierte Arbeitsengagement kann nach erfolgreicher Abschlussprüfung mit Sicherheit mehr als wettgemacht werden.

Kirsten*:

„Mein Berufsziel ist Automobilkauffrau. In einem Gespräch meinte mein Chef, ich wäre unfreundlich, hätte kein Interesse am Betrieb, würde meine Aufgaben nicht richtig machen usw. Ich kann da nicht zustimmen. Ich bin einfach nur überfordert, weil man auf einmal so viel von mir erwartet und ich nicht damit zurechtkomme, am wenigsten mit meinem Chef. Es kommt mir immer so vor, als wäre es ihm total egal, wenn ich mit ihm rede. Er sieht mich nicht an, ist immer gereizt und unfreundlich. Ich muss dann immer gleich heulen und weiß nicht, was ich machen soll. Ich habeeinfach Angst, alles falsch zu machen.“

Dr. Fritzi Wiessmann:

Liebe Kirsten,

auch wenn es schwerfällt, bitten Sie Ihrerseits um ein Gespräch mit Ihrem Chef. Bereiten Sie sich darauf gut vor – am besten schriftlich (Sie können Ihre Aufzeichnungen ruhig mitnehmen, in der Aufregung vergisst man schnell einen Punkt). Sprechen Sie all die Punkte an, die Sie bewegen, die Sie überfordern und die Ihnen Schwierigkeiten bereiten. Vielleicht schreiben Sie sich die Bemerkungen auf, die Ihr Chef Ihnen gegenüber äußerte. Dann haben Sie Fakten, auf die Sie sich berufen können.

Überlegen Sie sich vorher, was Ihnen in Zukunft helfen könnte: Brauchen Sie Ansprechpartner, Unterstützung und mehr Informationen? Damit signalisieren Sie zugleich Interesse und Engagement. Bedenken Sie, welche Zeit günstig ist für das Gespräch: Es sollte nicht in der größten Hektik und auch nicht nebenher laufen. Hilfreich kann sein, wenn Sie mit einem Freund, einer Freundin (oder einer älteren Person) die Gesprächssituation vorab durchspielen. Ihr Gegenüber ist Ihr Chef und Sie sind Sie selbst. So können Sie testen, wie Sie reagieren, ob Sie schnell aus dem Konzept kommen und Ihre Argumente prüfen.

*Namen geändert. Die Problemschilderungen der Auszubildenden stammen aus den Foren: www.dr-azubi.de und www.neu-im-job.de

BIN ICH ZU EMPFINDLICH ODER VERLANGT DER CHEF ZU VIEL?

Informationen zu den Rechten und Pflichten in der Ausbildung gibt's

- unter www.dr-azubi.de, einer Seite der DGB-Jugend. Hier kann jeder Azubi seine Probleme schildern, sich beraten lassen und Fragen stellen
- in der Broschüre des Bundesministeriums für Bildung und Forschung „Ausbildung und Beruf. Rechte und Pflichten während der Ausbildung.“ Download unter www.bmbf.de/pub/ausbildung_und_beruf.pdf
- im Jugendarbeitsschutzgesetz unter www.jugend.rlp.de/jugendarbeitsschutz.html



Niklas*:

Ich bin im ersten Ausbildungsjahr zum Fachinformatiker. Gemeinsam mit einem anderen Auszubildenden sollte ich das Projektmanagement kennenlernen. Es bot sich ein kleines Projekt an, ein richtiges, mit allem was so dazugehört. Anfangs war es gar nicht so schwer, aber nach jedem Gespräch mit dem Kunden wurde das Projekt umfangreicher, komplizierter und unübersichtlicher. Jetzt stehen wir vor einem

Riesenberg ungelöster Fragen und wissen weder vorwärts noch rückwärts. Unser Ausbilder nimmt sich jede freie Minute, und es wird so langsam alles klarer. Aber diese Erfahrung zu machen, ist grauenvoll!

Dr. Fritzi Wiessmann:

Lieber Niklas, Misserfolgserlebnisse sind immer grauenvoll. Aber Kompliment, dass Sie solch eine anspruchsvolle Aufgabe übertragen bekommen und übernommen haben. Wie bei vielem im Leben, beruflich wie privat, läuft nicht immer alles so glatt, wie wir das uns vorgestellt hatten. Auch das sind interessante und wichtige Erfahrungen. Vielleicht sollten Sie Ihre Schwierigkeiten ganz systematisch auflisten. Was will der Kunde, was können Sie leisten, wo klemmt's? Daraus ergeben sich meist schon die ersten Lösungsansätze. Machen Sie einen Projektterminplan: Wer macht/ braucht was bis wann, und wer erledigt das? So schaffen Sie sich einen Überblick. Klären Sie die kritischen Punkte mit Ihrem Ausbilder. Besorgen Sie sich Bücher zum Thema: Es ist spannend, wenn Sie theoretische Tipps gleich in die Praxis umsetzen können. Sie werden feststellen, dass selbst routinierte Projektmanager ihre Probleme haben.

Susanne Kronenberg/ Al,

✉ redaktion@arbeit-und-gesundheit.de

WAS TUN BEI AKUTEM STRESS?

In stressige Situationen kommt man sein Leben lang – nicht nur als Berufsanfänger. Psychologin Dr. Fritzi Wiessmann empfiehlt im akuten Stressnotstand:

1 Erst mal runterbeamen

Panikmache bringt Sie nicht weiter und vor allem fallen

Ihnen im Schockzustand keine konstruktiven

Lösungen ein. Beamen Sie sich erstmal runter. Zählen Sie von zehn an rückwärts oder atmen Sie fünfmal tief und hörbar ein und langsam wieder aus.

2 Sich einen Überblick verschaffen

Günstig ist es, wenn man die Situation – so gut es im Moment geht – analysiert. Welche Schwierigkeit(en) gibt es? Sehe nur ich das so oder auch andere? Wer ist davon betroffen? Was kann schlimmstenfalls passieren?

Wo finden Sie erste Hilfe?

Im Betrieb kann man sich an seinen Ausbildungsleiter, die Ausbildungsververtretung beziehungsweise den Betriebs- oder Personalrat oder den Betriebsarzt wenden. Auch der Hausarzt sollte ein offenes Ohr für solche Probleme haben. Außerdem helfen Familien- und Jugendberatungsstellen weiter. Im Internet finden sich Hilfsangebote, zum Beispiel unter www.dr-azubi.de oder www.bke-jugendberatung.de, einem Angebot der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung für junge Leute.

3 Nach Lösungen suchen

Die sachliche Analyse der Situation bringt meist auch schon Lösungsansätze. Es muss in Stress-Situationen nicht immer die perfekte Lösung sein, sondern eine, die maximalen Schaden abwendet.

4 Sich auf die eigenen Kompetenzen besinnen

Bei der Suche nach Lösungen und deren Umsetzung ist es hilfreich, sich daran zu erinnern, wie man schwierige Situationen in der Vergangenheit bewältigt hat. Hat man gute Freunde oder Kollegen, die zu einem stehen, ein gutes Verhältnis zum Chef, fällt einem eigentlich immer noch etwas ein ...?

5 Keinen Frust schieben

Und wenn es doch nicht so gut gelaufen ist, sollte man den Frust nicht allzu lange vor sich herschieben. Besser ist es, sich zu überlegen, was man daraus für das nächste Mal gelernt hat – und die Sache abhaken.

ARBEIT UND GESUNDHEIT

www.nextline.de

Impressum ARBEIT UND GESUNDHEIT NEXT. September 2008 Die Infoseiten für junge Leute

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin, www.dguv.de. Redaktion: Martin Rüdell (verantwortlich), Sankt Augustin; Dr.-Ing. Marco Einhaus, Landesverband Süd-Ost, München; Gabriele Albert, Wiesbaden. Text: Susanne Kronenberg, Gabriele Albert. Grafisches Konzept: a priori werbeagentur, Wiesbaden. Titelfoto: Ingram Publishing. Weitere Fotos: Imagepoint. Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Tel.: 06 11/90 30-0, Fax: -281, www.nextline.de

