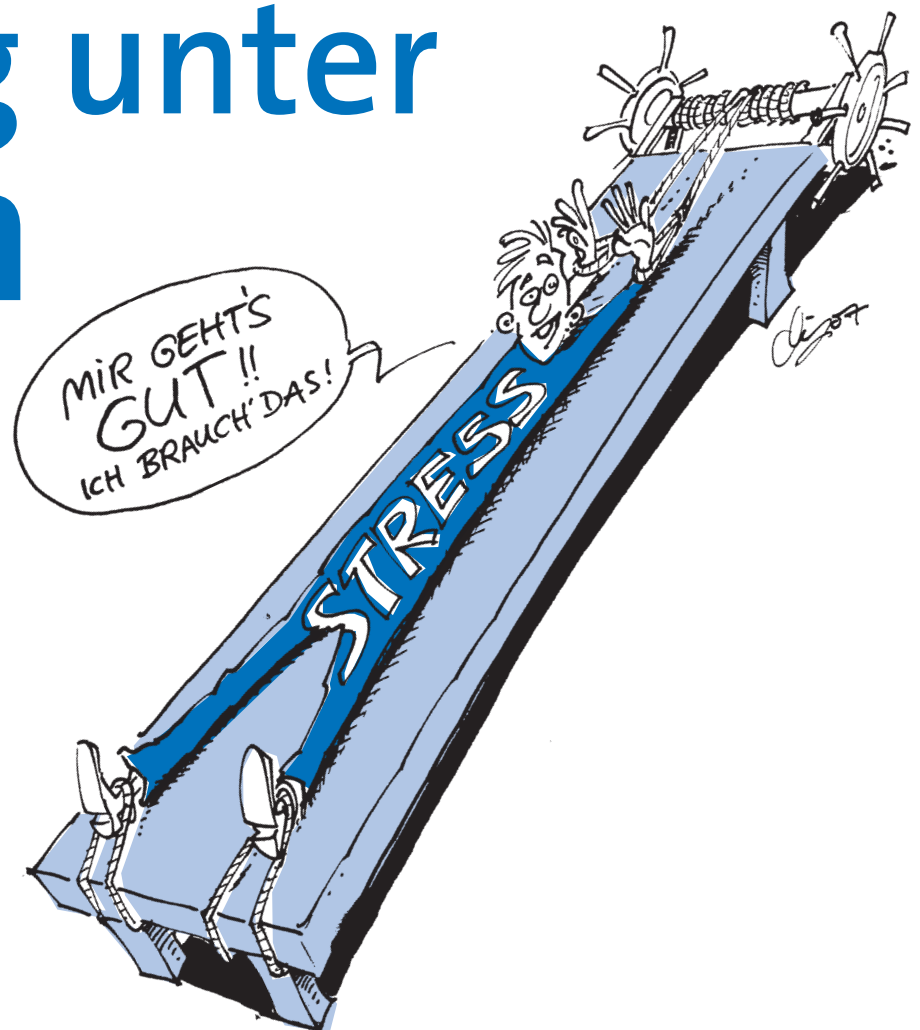



Stress

Ständig unter Strom

Es ist bekannt, dass Stress auf Dauer krank machen und das Unfallrisiko beträchtlich erhöhen kann. Das Problem: Jeder reagiert auf Stressbelastung anders. Und ein Patentrezept gegen Stress gibt es nicht. Wer aber lernt, seine persönliche Belastungssituation realistisch einzuschätzen, kann gegensteuern.



 ARBEIT UND GESUNDHEIT <i>next</i>	Lernziele
<p>Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer</p> <ul style="list-style-type: none"> • erkennen Stressoren und körperliche Reaktionen • begreifen, dass Stress subjektiv erlebt und bewertet wird • kennen Wege aus der Stressfalle • überlegen, wie man mit Belastungssituationen positiv umgehen kann • nehmen ihre eigene Belastungssituation unter die Lupe und sind motiviert, eigene Ressourcen zu mobilisieren. 	



Verteilen
Sie die Jugendseiten
der Zeitschrift
ARBEIT UND
GESUNDHEIT next,
Ausgabe 9/2008.

Einstieg: Teilen Sie die Jugendseiten der Zeitschrift ARBEIT UND GESUNDHEIT next, September-Ausgabe, aus, und bitten Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer (TN), das Kapitel „Es läuft nicht immer alles glatt“ zu lesen. Hier gibt eine Organisationspsychologin anhand dreier Fallbeispiele konkrete Tipps, wie Auszubildende Stress in den Griff bekommen können. Als Einstieg in die Diskussion eignen sich folgende Fragen:

- *Kommen Ihnen diese Beispiele bekannt vor? Bitte schildern Sie Situationen aus Ihrem Berufs-, Familien- oder Freizeitleben, die Sie als belastend erleben.*
- *Sind Stress-Situationen für Sie immer negativ?*
- *Wie gehen Sie mit Belastungen in Schule, Job, Familie oder Freizeit um?*

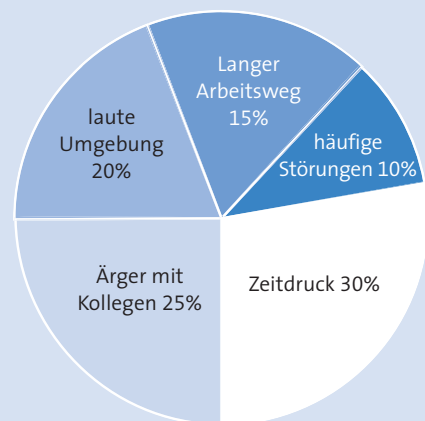
Bitte notieren Sie die Aussagen an der Tafel oder am Flipchart. Alternativ oder zusätzlich können Sie die TN bitten, sich eine persönliche „Stresstorte“ zu zeichnen. Jeder erstellt sein eigenes Tortendiagramm, in dem die Größe jedes Tortenstückes dem Ausmaß eines Stressfaktors entspricht. Für jeden Lebensbereich kann man ein eigenes Tortendiagramm anfertigen. Zur Diskussion eignet sich der Lebensbereich Berufsschule oder Job.

Verlauf: Erläutern Sie den TN in einem Kurzvortrag mit Gelegenheit zur Diskussion,

- *dass Dauerstress krank machen kann*
- *was man unter Stressoren versteht und wie man sie erkennt*
- *dass Stress subjektiv erlebt und bewertet wird*
- *welche körperlichen Stressreaktionen auf Belastungen folgen können.*

Halten Sie die wichtigsten Informationen an der Tafel oder dem Flipchart fest. Verteilen Sie im Anschluss das Arbeitsblatt (Seite 4). Bitten Sie die TN, die Fallbeispiele in Partnerarbeit durchzugehen und sich zu überlegen, wie die Betroffenen mit ihren Belastungssituationen positiv umgehen könnten. Die Ergebnisse werden im Plenum vorgestellt und besprochen.

Beispiel für eine Stresstorte „Arbeitsplatz“:



Ende: Diskutieren Sie mit Bezug auf die Arbeitsergebnisse kurzfristige und langfristige Antistressmaßnahmen.

Erstellen Sie an der Tafel oder am Flipchart einen Informationspool, in dem alle Vorschläge festgehalten werden. Geben Sie den TN Gelegenheit, sich die Arbeitsergebnisse zu notieren. Bitten Sie die TN als Hausaufgabe, sich einen persönlichen Stressfahrplan zu erstellen (siehe Kopiervorlage Seite 5). Weisen Sie die TN abschließend darauf hin, dass es über das Internet die Möglichkeit gibt, einen Stresstest zu machen (zum Beispiel unter www.tk-online.de > Formulare & Broschüren > Broschüren und mehr > Broschüren > Der Stress > Test: Wie gestresst sind Sie?) oder sich in Foren mit anderen über Stressbelastungen auszutauschen (zum Beispiel unter www.bke-jugendberatung.de).



Kopieren
und verteilen Sie
das Arbeitsblatt
auf Seite 4.



Kopieren
und verteilen Sie
die Vorlage auf
Seite 5.



Den Artikel
„Drama im Tower“
von Rainer W. During
kann man nach-
lesen unter [www.tagesspiegel.de/
weltspiegel/Reno;
art1117,2564158](http://www.tagesspiegel.de/weltspiegel/Reno;art1117,2564158)

Völlig ausgepowert

Zu großer Druck von außen oder von innen kann dem Körper erheblich zusetzen. Welche Ausmaße das mitunter annimmt, war im Juli 2008 in der Berliner Tagespresse zu lesen: Im Flugkontrollzentrum von Reno im US-Bundesstaat Nevada wäre es beinahe zu einer Katastrophe gekommen. Der einzige Dienst habende Fluglotse brach nach immer stärker werden-

den Brustschmerzen als Folge extremen Sodbrennens vor seinem Radarschirm zusammen. Laut Fluglotsengewerkschaft hatte wegen personeller Engpässe ein Fluglotse den Job von dreien übernehmen müssen. Erschöpfung und Überforderung am Arbeitsplatz ist nicht nur ein Fluglotsenproblem. Stressauslöser gehören zum beruflichen Alltag dazu: Zeitdruck, ein voller Terminkalender, hohe Arbeitsanforderungen, Konkurrenzdruck, Ärger mit dem Chef, Konflikte mit



Methodischer Hinweis



Internet-Hinweis



Arbeitsauftrag



Hintergrundinformationen



Lernziele



Arbeitsblatt



Kopier- / Folienvorlage



Lehrmaterial / Medien



Sameln Sie zusammen mit den TN in einem Brainstorming auch Beispiele für Stressoren im Familien- und Freizeitleben. Beispiele: Streit mit der Freundin, Geldsorgen, im Stau stehen, fürs Fußballspiel nicht aufgestellt, gesundheitliche Probleme, zu wenig Schlaf usw.



Mehr zum Thema Krankheit durch Stress: Wissenschaftlern der Uni-Klinik Heidelberg ist es gelungen, molekulare Veränderungen an Körperzellen, die durch Stress ausgelöst wurden, beim Menschen nachzuweisen. Sie haben festgestellt, dass Menschen in einer Stresssituation ein bestimmtes Protein in ihren Körperzellen aktivieren, das Entzündungen und Abbauprozesse auslöst und in Gang hält. www.uni-heidelberg.de/presse/news/2302stress.html

Kollegen, negative Gedanken, die Angst, Fehler zu machen, Erfolgszwang, Perfektionismus, häufige Störungen, mangelnde Kontrolle über die Arbeitsgeschwindigkeit, zerstückelte oder sinnlose Arbeit, ungünstige Arbeitszeiten, Nachtarbeit, Lärm und vieles mehr. Auch durch Unterforderung, zum Beispiel geringe Gestaltungsmöglichkeiten, monotone Tätigkeiten oder zu viel Routine, fühlen sich viele Berufstätige belastet. Fachleute bezeichnen die Ursachen und Bedingungen, die Stress auslösen, als **Stressoren**. Eigentlich sind die auf eine Stressbelastung folgenden **Stressreaktionen** ganz normale biologische Vorgänge. Wenn man sich bedroht fühlt, mobilisiert der Körper evolutionär bedingt enorme Reserven, um durch Flucht oder Angriff der Gefahr zu entkommen: Der Blutdruck steigt, der Herzschlag wird schneller, Hormone werden ausgeschüttet, die Muskulatur spannt an. Für die meisten heutigen Stresssituationen eignen sich die alten, genetisch programmierten Reaktionen jedoch nicht mehr. Wer stundenlang bewegungslos vor dem Monitor sitzt, kann angestaute Energie nicht abbauen. Wer von einem Termin zum nächsten hetzt, hält seinen Organismus pausenlos in Alarmbereitschaft. Im Klartext: Wer permanent bis an die Grenzen seiner persönlichen Belastbarkeit geht, riskiert seine körperliche und seelische Gesundheit. Die Hektik schlägt unter Umständen auf den Darm, die Anspannung in den Nacken und Rücken. Chronische Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt, Schlaganfall, Magen-Darm-Erkrankungen, Burn-out-Syndrom, Suchtkrankheiten gehen häufig auf das Konto von Dauerstress.

Überforderung eingestehen

Stressoren werden von jedem Menschen subjektiv erlebt, bewertet und verarbeitet. Was einen selbst überfordert, nehmen andere unter Umständen mit Gelassenheit. Das kann verunsichern. Denn es ist gar nicht so einfach, sich seiner Schwachstellen bewusst zu werden und sich eigene Belastungsgrenzen einzugestehen.

Körperliche und seelische Probleme, besonders Schmerzen, sind Warnsignale des Körpers, die man ernst nehmen muss. Wer an sich selbst Stresssymptome bemerkt, sollte sich nicht in sein Schicksal fügen oder vielleicht zu Alkohol, Drogen oder Medikamenten greifen. Im Gegenteil: Schon bei ersten Anzeichen von Überforderung sollte man geeignete Antistressmaßnahmen ergreifen. Folgende Beispiele für typische Stressreaktionen* können darauf hinweisen, dass die Grenze der persönlichen Belastbarkeit erreicht ist:

- Gedanken wie „Das schaffe ich nie“, „Das geht schief“ usw.
- Denkblockaden, Konzentrationsprobleme, Tagträume
- Gedächtnisstörungen
- Leistungsabfall
- Das Gefühl, die Übersicht zu verlieren
- Schreck, Panik, Ärger, Wut, Aggressionsbereitschaft
- Angst, Unsicherheit
- Gefühlsschwankungen, ständige Gereiztheit
- Nervosität, Traurigkeit, Depression
- Teilnahmslosigkeit
- Hypochondrie (eingebildete Krankheiten)
- Kurzatmigkeit
- Engegefühl, Ziehen oder Schmerzen in der Brust
- Herzrasen, Herzstolpern
- Nacken-, Schulter-, Kreuz- oder Rückenschmerzen
- Magen- oder Verdauungsbeschwerden, Sodbrennen
- Schlafprobleme, Dauermüdigkeit
- Kopfschmerzen, Migräne
- Schwindelanfälle
- Hautveränderungen
- Übermäßiges Schwitzen

(* Quelle: Modifiziert nach Elke Pohl, *Nie mehr Stress im Job*, BW Verlag Bildung und Wissen 2002, Seite 15.)

Öfter mal ausklinken

Keine Frage, Stress wird nicht nur negativ erlebt, sondern kann auch beflügeln und zu Hochleistungen anspornen. Wie viel Belastung man locker wegsteckt, wie man mit Stress umgeht, welche Dosis für einen selbst die richtige ist, muss jeder für sich selbst herausfinden. Eins jedoch gilt generell: Gegen die schädlichen Auswirkungen von Stress gibt es wirksame Mittel.

Kurzfristige Maßnahmen bei akutem Stress

- **Entspannen:** Einfach mal gar nichts machen, den Blick schweifen lassen, Augen schließen, sich angenehme Situationen vorstellen. Ein paar Atem- oder Yogaübungen machen. Auch progressive Muskelentspannung oder autogenes Training, Konzentrations- oder Meditationsübungen helfen. Entspannungstechniken lernt man allerdings nicht über Nacht. Man muss rechtzeitig damit anfangen.
- **Positive Selbstgespräche:** Mit positiven Selbstgesprächen kann man Stresssituationen entschärfen. Beispiele: „Ich werde es schaffen“, „Ja, ich packe es“, „Ich muss es nicht allen recht machen“, „Neulich ist mir etwas richtig gut gelungen“, „Ich habe dieses Mal schon mutiger reagiert“ usw.
- **Gedankenstopp:** Nicht von negativen Gedanken beherrschen lassen. Belastende Gedankenketten unterbrechen, indem man zu sich selbst kurz und



Hilfe, ich kann nicht mehr!

Stress im Job? Schlüpfen Sie doch einmal in die Rolle des Experten. Was würden Sie in den folgenden Fallgeschichten den Betroffenen raten?

Karin (18 Jahre) ist im zweiten Lehrjahr, sie arbeitet in der Buchhaltung. Ihr Vorgesetzter hat soeben angekündigt, dass er die Tagesbilanz in einer Viertelstunde haben will. Karin hat die langen Zahlenkolonnen schon zimal addiert und kommt immer wieder zu einem anderen Ergebnis. Die Kollegen vom Nachbartisch bitten Karin, eine bestimmte Akte herauszusuchen, und jetzt klingelt auch noch das Telefon. Karin schaut auf die Uhr. „Das schaffe ich nie!“ Sie bekommt heftiges Herzklopfen, ihre Hände zittern, der Nacken schmerzt. Karin ist so nervös, dass sie keinen klaren Gedanken mehr fassen kann.

MEIN TIPP für Karin:

Jan (25 Jahre) steht kurz vor seiner Gesellenprüfung zum Kfz-Mechaniker. Deshalb hat er gestern mit der Hilfe von einigen Kannen Kaffee bis tief in die Nacht gebüffelt. Jetzt fühlt er sich völlig ausgelaugt, und da sind auch wieder diese Kopfschmerzen. Zugegeben, in der letzten Zeit gab es fast jeden Abend eine andere Party. Dazu noch die Fußballturniere. Aber wie würden seine Freunde reagieren, wenn er ihnen sagen würde: „Nee, heute nicht ...“? Seine Kumpels vor den Kopf stoßen? Das kommt nicht in Frage. Vorhin hat er bei einem Fahrzeugcheck schon wieder die Übersicht verloren. Sein Chef hat ihn deshalb richtig laut angebrüllt. Da hat Jan die Wut gepackt, und er hätte am liebsten irgendetwas kaputt getreten.

MEIN TIPP für Jan:

Vera (19 Jahre) macht eine Berufsausbildung als Altenpflegerin. Sie ist im ersten Lehrjahr. Die Arbeit macht ihr keinen Spaß. Eigentlich mag sie alte Leute. Sie hört ihnen gerne zu und hilft, wenn die älteren Menschen sie brauchen. Allerdings versteht sich Vera mit der Chefin schlecht, sie hat das Gefühl, die anderen Azubis werden bevorzugt. Gestern haben zwei Kolleginnen sie schon wieder so komisch angeguckt und getuschelt. Vera leidet darunter, ständig einkaufen und den Müll wegbringen zu müssen. Sie fragt sich, was das eigentlich mit ihrer Ausbildung zu tun hat. Vera ist in letzter Zeit ständig müde, lustlos und hat Konzentrationsprobleme. Sie ertappt sich immer häufiger dabei, dass sie während der Arbeit Wunschträumen nachhängt.

MEIN TIPP für Vera:





Mein Stressfahrplan

Kennen Sie Ihre Belastungssituation? Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, denken Sie darüber nach, was sie besonders stresst und wie Sie Stressoren verringern können. Sich mehr Zeit für sich selbst nehmen? Eine Entspannungstechnik erlernen? In einen Sportverein eintreten? Sich regelmäßig gesundes Essen zubereiten? Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut und wie Sie am besten Energie tanken können.

1 Meine persönlichen Kraftfresser – Das belastet mich:

2 Augen auf und stopp! Auf diese Stressreaktionen werde ich künftig achten und rechtzeitig gegensteuern:

3 Bei akutem Stress – So kann ich Stressoren verringern oder ausschalten:

4 Das gibt mir Power – So tanke ich regelmäßig Energie:



- Reihe ARBEIT UND GESUNDHEIT BASICS, Heft 13, **Stress** (BGI 597-13)
- Reihe ARBEIT UND GESUNDHEIT BASICS, Heft 23, **Wohl fühlen am Arbeitsplatz** (BGI 597-23)
Die beiden Broschüren können bezogen werden über den Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Bestell-Fax: 0611/90 30-277, E-Mail: vertrieb@universum.de; www.universum.de/shop
- Heeg, F. J.; Beinhold, F.; Bubel, S., Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.): **Lust auf Arbeit**, 3. Auflage, Dortmund, 2004. Als Download unter www.baua.de („Lust auf Arbeit“ in Suchmaschine eingeben)
- Wagner-Link, Angelika, Techniker Krankenkasse (Hrsg.): **Der Stress. Stressoren erkennen, Belastungen vermeiden, Stress bewältigen**, 16. Aufl. 2006, als Download unter www.tk-online.de (Formulare & Broschüren > Broschüren und mehr > Broschüren > Der Stress > Test: Wie gestresst sind Sie?)
- www.take-care.nrw.de/themen/stress.html
Tipps und Infos zum Thema Stress
- www.vbf.arbeitswissenschaft.de
Institut für Arbeitswissenschaft der TU Darmstadt, Universität Duisburg/Essen: Kostenlose **Software zur Gesundheitsvorsorge am Arbeitsplatz** zum Downloaden. Im Bereich Stress lernen die Nutzer unter anderem: Was ist Stress? Wie stressgefährdet bin ich? Welche Folgen treten bei Dauerstress auf? Was kann ich dagegen tun?
- www.bke-jugendberatung.de
Angebot der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke) für junge Leute, die Hilfe suchen. Einzelberatung, offene Sprechstunde, Einzelchat, Gruppenchat, Themenchat, Foren zum Austausch mit Anderen
- www.dvr.de
Infos zum Thema **Stress im Straßenverkehr**

knapp „STOPP“ sagt und sich dabei am besten ein großes Stoppschild vorstellt. Sofort an etwas anderes denken, sich kurzfristig ablenken, auf etwas anderes konzentrieren.

• **Abreagieren:** Bei Stress baut sich Energie auf, die wieder abgebaut werden will. Zum Beispiel durch viel Bewegung wie Rennen, Laufen, schnelles Gehen usw. Auch Schimpfen, Schreien, Weinen ist unter Umständen erlaubt.

• **Die Perspektive wechseln:** Besonders für Stress in kommunikativen Situationen ist es wichtig, sich in den Anderen hineinzusetzen und sich vorzustellen, wie das eigene Verhalten auf andere wirkt.

Langfristige Maßnahmen

Wer sich grundsätzlich besser vor Stress schützen will, muss bereit sein, das eigene Verhalten, die Arbeitsweise und seine Lebensumstände zu überdenken.

Kann ich eigene Fehler zugeben? Kann ich meine Ansprüche runterfahren und akzeptieren, dass nie alles

erledigt ist? Kann ich Ausbilder, Lehrer, Freunde oder Familienangehörige um Hilfe bitten oder muss ich immer alles alleine durchstehen? Kann ich auch einmal Nein sagen? Achte ich auf Warnsignale meines Körpers? Kenne und akzeptiere ich die Grenzen meiner Belastbarkeit? Habe ich den Mut, etwas zu verändern?

Der erste Schritt zur Veränderung könnte heißen: Kleinkram entrümpeln, Schreibtisch aufräumen. Statistiker behaupten, dass jeder Mensch durchschnittlich 10.000 Sachen besitzt, die irgendwie verwaltet werden. Dinge, die hin und her bewegt, benutzt, verlegt, gesucht werden, können viel Energie rauben. Wer ausmistet, schafft sich mehr Freiraum. Vorsicht vor der Verzettelungsfalle gilt auch für den Umgang mit der eigenen Zeit. Für einen gesünderen Umgang mit dem Stress sollte für einen selbst jeden Tag genug Zeit übrig bleiben – vor allem für regelmäßigen Sport und Entspannung, für ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf.

Jetzt auch Bestellung der Klassensätze von ARBEIT UND GESUNDHEIT next inklusive Unterrichtshilfe im Internet möglich unter www.universum.de (> Shop > kostenlose Schulmaterialien).

 Weitere Antistressstipps finden Sie auf den Jugendseiten der Zeitschrift ARBEIT UND GESUNDHEIT next, September 2008.

ARBEIT UND GESUNDHEIT <small>next</small>	Vorschau
Folgende Themen werden in den kommenden Unterrichtshilfen behandelt:	
Oktober: <i>Heben und Tragen</i>	
November: <i>Lärm/Gehörschutzmittel</i>	
Dezember: <i>Hubwagen</i>	

Impressum

ARBEIT UND GESUNDHEIT
UNTERRICHTSHILFE SEPTEMBER 2008
Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin. Redaktion: Martin Rüdell (verantwortlich), Gabriele Albert. Text: Gabriele Mosbach, Potsdam. Cartoons: Michael Hüter. Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon 06 11/ 90 30 - 0, Telefax - 181, Internet www.universum.de oder E-Mail: info@universum.de. Grafisches Konzept: a priori werbeagentur, Wiesbaden. Druck: altmann-druck GmbH, Berlin.

