

Stress? Nein, danke!



Mag. Petra Schneeweis-Schachner, MTD

27. Februar 2024

Unser heutiges Programm



- **Grundlagenwissen zum Phänomen Stress**
 - Was ist Stress?
 - Welche Arten von Stress gibt es?
 - Was sind die drei Ebenen der Stresskompetenz?

- **Methodik - Ablauf**
 - 30 Minuten Impulsvortrag
 - dann: Fragerunde & Diskussion
 - Folien des Vortrages auf Homepage VHS



[© Pixabay]

Ihre **Anti-Stress-** und **Resilienz-Trainerin**

Mag. Petra Schneeweis-Schachner, MTD

- Kommunikationsberaterin & Texterin
- Diplomierte Resilienztrainerin & Coach
- Lehrbeauftragte & Vortragende



Meine **Schwerpunkte**

- Kommunikation mit Schwerpunkt PR
 - Resilienz mit Schwerpunkt Stress- und Zeitmanagement und ressourcenorientiertes Selbstmanagement
 - Berufsorientierung, Digitale Kompetenz und Lerntechniken in der Erwachsenenbildung
-

Inspirationsfrage

Was bedeutet **Stress** für Sie persönlich?



© Petra Schneeweis-Schachner 2024

[© pixabay]

Was ist Stress?



Zuviel zu tun, **zu wenig** Zeit...

Was ist Zeit? Was ist Erfolg?





„Und dann muss man ja auch noch
Zeit haben, einfach da zu sitzen und
vor sich hin zu schauen.“

[Astrid Lindgren]

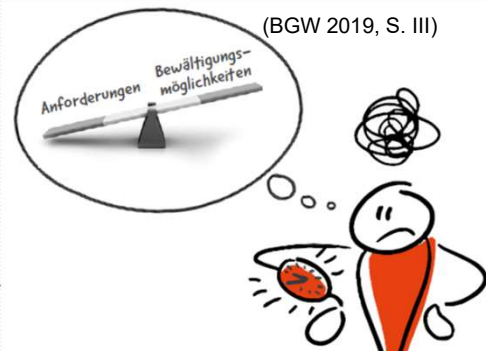
Das Phänomen Stress ...



- „*erleben wir dann, wenn wir befürchten, dass wir einer Situation nicht gewachsen sind, diese aber bewältigen möchten.*“ (BGW 2019, S. 19)
 - Stress ist immer eine **Folgereaktion** - aber nicht der Auslöser.
 - Stress ist ein **mehrstufiger Prozess**:
 1. Verschiedene Stressoren wirken auf eine Person ein.
 2. Die Stressoren bzw. die Möglichkeiten, damit umzugehen, werden bewertet.
 3. Bei positiver Bewertung werden Stressoren zu Herausforderungen – bei negativen Bewertungen werden sie zu Belastungen.
-

Eine Definition von Stress ...

- Stress ist „**das Ergebnis eine Ungleichgewichts zwischen äußeren Anforderungen und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, die uns zur Verfügung stehen.**“



Arten von Stress

EUSTRESS (positiver, förderlicher Stress)

- eine Situation, die als angenehme Herausforderung erlebt wird und der man sich gerne stellt.
- Man hält sich für kompetent genug, diese Situation zu meistern.
- Man glaubt, dass man wahrscheinlich erfolgreich sein wird.



Eustress ist ein Zustand von angeregter Alarmbereitschaft und erhöhter Leistungsbereitschaft.

Arten von Stress

DISTRESS (negativer, überfordernder Stress)

- eine Situation, die als unangenehm, belastend, überfordernd erlebt wird und der man ausweichen möchte.
- Man hält sich nicht für kompetent genug, diese Situation erfolgreich zu meistern.
- Man glaubt, dass man wahrscheinlich versagen wird.



Distress ist überfordernd und macht krank.

© 2011 Axel Springer Verlag

Arten von Stress

HYPOSTRESS (Stress durch Unterforderung)

- auslösende Faktoren: Langeweile, Unterforderung oder fehlende Anreize, z. B. Langzeitarbeitslosigkeit
- Die körperlichen Stresssymptome sind vergleichbar mit den Symptomen von übermäßigem negativen Stress.
- Der Körper wird nur mangelhaft aktiviert, Energien werden unzureichend freigesetzt.
- Phänomen „Bore out“



Hypostress ist „Zuwenig“ an (positivem) Stress.

© 2011 Axel Springer Verlag

Was sind Stressoren?



Was stresst uns?

Arten von Stressoren ...

1. personenbezogene Stressoren:

- persönliche Merkmale bzw. Ansprüche an uns selbst (Perfektionismus)
- fehlender Ausgleich im Privatleben
- Kontrollverlust
- Krankheit
- Ärger
- geringe soziale Unterstützung (Familie, Partner/Partnerinnen, Freunde/Freundinnen), ...



Arten von Stressoren ...

2. organisationsbezogene Stressoren:

- Verhalten Kunden/Kundinnen, Kollegen/Kolleginnen, Vorgesetzte, Patienten/Patientinnen oder deren Angehörige ...
- Konflikte im Team
- Informationsflut, Dokumentationsaufwand
- Arbeitsintensität, hoher Zeitdruck
- unzureichendes Fachwissen
- mangelnde Einschulung
- schlechte Arbeitsbedingungen ...



© Fotostudio

© Fotostudio

Arten von Stressoren ...

3. externe Stressoren

- Lärm
- COVID-19-Krise
- Wirtschaftskrisen:
Teuerung, Energiekrise
- Klimawandel
- Naturkatastrophen
- gesellschaftliche und technologische Entwicklungen (z.B. Erreichbarkeit rund um die Uhr – „**always on**“) ...



Was ist Stresskompetenz?



Stresskompetenz

- bedeutet „negative Belastungen in den Griff zu bekommen, die *Bewältigungsmöglichkeiten zu steigern und negative Folgen möglichst zu verhindern.*“ (Hausmann 2014, S. 294)

- **Individuelle Stresskompetenz basiert auf 3 Ebenen**
 - Veränderung der **Stressoren**, z.B. mit Zeitmanagement
 - Veränderung der **Bewertungen**, z.B. „Eins nach dem anderen!“
 - Veränderung der **Stressreaktion**, z.B. Pausen, Sport



Was schützt uns vor Stress?



Ressourcen aktivieren!

© pixabay

© pixabay

Ressourcen aktivieren



Ressourcen sind **Schutzfaktoren**, mit denen Stress vermieden oder gemindert werden kann.

- **allgemeine Schutzfaktoren:** gutes Arbeitsklima, Teamarbeit, gute Arbeitsorganisation, Unterstützung durch KollegInnen und Vorgesetzte, Anerkennung, Wertschätzung durch Führungskraft
- **persönliche Ressourcen:** fachspezifisches Wissen, Handlungskompetenz, Lernbereitschaft, Flexibilität, Optimismus, Fähigkeiten wie z.B. Grenzen ziehen, nein sagen können, außerberufliche Interessen und Hobbies pflegen ...

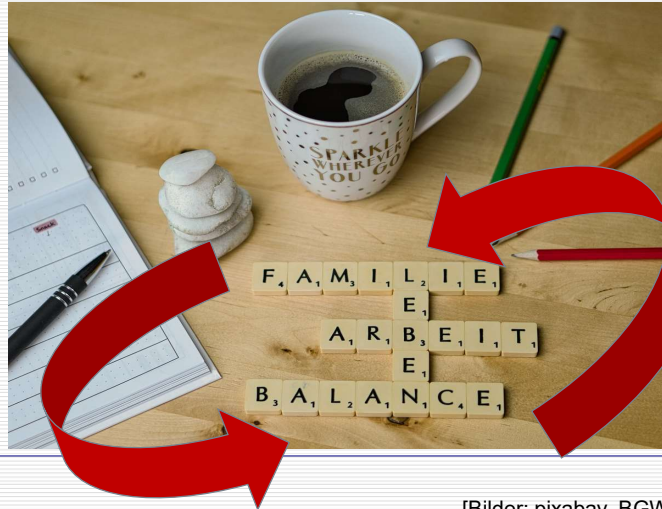


Entscheidend für die individuelle Fähigkeit zur Stressbewältigung ist, ob sich Stressoren und Ressourcen insgesamt die Waage halten.

© pixabay

Im Gleichgewicht

Stressoren Ressourcen



[Bilder: pixabay, BGW 2019, S. 4]

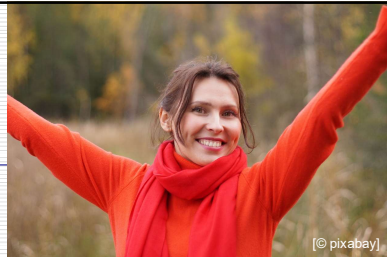
Welche Ressourcen haben wir?



[© pixabay]

- **körperliche** Ressourcen (Ernährung, Bewegung & Umgang mit unserem Körper)
- **emotionale** Ressourcen (Gefühle wahrnehmen & ausdrücken können)
- **kognitive** Ressourcen (gedankliche Fähigkeiten)
- **soziale** Ressourcen (soziales Umfeld & zwischenmenschliche Beziehungen)
- **motivationale** Ressourcen (Sinn, Nutzen und Bedeutungen unserer Handlungen)





„Tun Sie alles, was Ihnen gut tut und wichtig ist. Und erledigen Sie den Rest nebenher.“

[simplify.de]



Kommunikationswerkstatt

Texte, Trainings & Beratung

Mag. Petra Schneeweis-Schachner, MTD

| Kommunikationsfachfrau & Ideengeberin

| Akademische Wirtschaftstrainerin

| Diplomierte Resilienztrainerin



Der direkte Weg:

A: Sachsenstr. 12, A 4863 Seewalchen

T: +43/676/70 315 12

W: www.die-kommunikationswerkstatt.at

M: ps@kommunikationswerkstatt.at

Verwendete Literatur I

- **Asklepios** – Connecting Health (2023). 7 Säulen der Resilienz. Handout. Asklepios 2023_Karte_Resilienz.pdf.
- **BGW** (Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege) (2019). Take Care – Gesund und sicher im Pflegeberuf. Stand 11/2019. Hamburg: B Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW).
- **DAK Gesundheit** (2023). Resilienz: Die Sieben Säulen Der Stärke. Online unter: <https://Gesundes-Miteinander.De/Resilienz-Die-Sieben-Saeulen-Der-Staerke/> [abgerufen am 22.9.2023].
- **go4health.com** (2020). Der go4health Anti-Stress-Ratgeber. Blog.co-4-health.com. Online unter: www.go-4-health.com, (08.06.2021).
- **Gruhl, M.** (2011). Die Strategie der Stehaufmensch. Krisen meistern mit Resilienz. 3. Auflage. Kreuz Verlag: Freiburg im Breisgau.
- **Hausmann, C.** (2014). Psychologie und Kommunikation für Pflegeberufe. 3., überarbeitete und erweiterte Auflage. Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels AG.
- **ICWB - International Center for Well-Being** (2022): Hyperstress: Wenn geringe Reize großen Stress auslösen. Online unter: <https://icwb.com/de/hyperstress>, (04.01.2023).
- **IGA – Initiative Neue Qualität der Arbeit** (2017): Kein Stress mit dem Stress. Lösungen und Tipps für stationäre und ambulante Pflegeeinrichtungen. Berlin: Initiative Neue Qualität der Arbeit.
- **Integra** (2004). Stress und Burnoutprophylaxe im Helferberuf. Online unter: <https://slideplayer.org/slide/861152/> (08.06.2021).
- **Krengel, M.** (2013). Golden Rules: Erfolgreich Lernen und Arbeiten. Alles was du brauchst: Selbstvertrauen. Motivation. Zeitmanagement. Konzentration. Organisation (Deutsch). Taschenbuch - 1. Januar 2013.
- **Lambrigger**, Nr. (2023). Humor und Resilienz. Online unter: <https://lambrigger-coaching.ch/blog/humor-und-resilienz> [abgerufen am 21.9.2023].

Verwendete Literatur II

- **Meyer-Tacke, B.** (2012): Auf den Ausgleich kommt es an. Strategien zur individuellen Stressbewältigung. In: CNE.Fortbildung 03/2012, S. 7-10.
- **N. N.** (2023): Welche Arten von Stress gibt es? Online unter: <https://leben-mit-entspannung.de/stress-ein-symptom-unserer-zeit/welche-arten-von-stress-gibt-es>, (04.01.2023).
- **Pirkner, C.** (2023). Resilienz stärken – Sinn für Humor entwickeln. Humor als wertvolle Ressource. Online unter: <https://www.impulse-beratung.com/resilienz-staerken-humor/> [abgerufen am 21.9.2023].
- **Rackow-Freitag, B.** (2021): Im Takt bleiben. In: Apotheken Umschau 03/21. S. 88-91.
- **Schmiedel, V.** (2010): Burnout: wenn Arbeit Alltag & Familie erschöpfen, Trias Verlag, Stuttgart.
- **Sull, D. & Eisenhardt, K. M.** (2018). Tag für Tag. Kleine Regeln, die den Alltag erleichtern. In: Psychologie heute Compact: Runterkommen. Gelassener werden. Mehr bei sich bleiben. Dem Stress die Stirn bieten. Heft 53, 2018. S. 18-22.
- **Tewes, R.** (2015). Biofeedback und HeartMath-Training. Der Stress für Pflegenden und Mediziner nimmt zu. Es ist jedoch einfacher als gemeinhin angenommen, ihn zu reduzieren. In: Pflegezeitschrift 2015, Jg. 68, Heft 8, S. 500-504.
- **Van Impelen, C.** (2024). Heinrich Böll „Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral“, abgewandelt. Online unter: <https://www.christine-van-impelen.de/geschichten/der-fischer-und-der-banker/> [abgerufen am 24.2.2024].
- **www.simplify.de** (2011). Burnout-Prävention leicht umgesetzt. Online unter: <https://www.youtube.com/watch?v=M7teH2rcyI0>, (04.01.2023).