

Gefangen im Hamsterrad

salto.bz/de/article/27072022/stress-am-arbeitsplatz

July 30, 2022



In Zusammenarbeit mit...

Stress

Stressbedingte körperliche und psychische Folgen sind in der Arbeitswelt keine Seltenheit. Trotzdem kann man diesem Zustand aktiv gegensteuern.

Wer kennt es nicht: Am Arbeitsplatz steht ein wichtiges Projekt an, die Abgabefristen sind bereits gesetzt und die eigene Stimmung kippt allein schon beim Blick auf den prall gefüllten Terminkalender. Der Löwenanteil der Stressfaktoren lässt sich mit Überforderung, unklarer Aufgabenverteilung und Leistungsdruck zusammenfassen. Wenn einzelne Stressepisoden zur Dauerbelastung werden, hat dies nicht nur aus gesundheitlicher, sondern auch aus arbeitstechnischer Sicht weitreichende Folgen.

Überforderung statt Förderung

Stresssituationen können sich sowohl auf den Körper als auch auf die Psyche eines Menschen auswirken. Auf körperlicher Ebene schüttet der Körper bei Überforderung das Hormon Kortisol aus, welches den Blutdruck und Puls erhöht sowie die Atmung schneller werden lässt. Die Belastung steigt, während das Wohlbefinden und die individuelle

Leistungsfähigkeit sinken. Aus psychischer Sicht können Dauerbelastungen zu Depressionen oder Angststörungen führen, die in manchen Fällen in häufigeren Abwesenheiten des oder der Betroffenen resultieren.

Die Belastung steigt, während das Wohlbefinden und die individuelle Leistungsfähigkeit sinken.

Insofern stellt die Reduzierung von Stressquellen auch für den Arbeitnehmer selbst ein primäres Anliegen dar: Mitarbeitende, die aufgrund erhöhter Belastungen nur die Hälfte ihres eigentlichen Potenzials ausschöpfen können, bringen ein Unternehmen nicht voran – in manchen Fällen hemmen sie sogar dessen Weiterentwicklung. Im Gegensatz dazu bereichern ausgeglichene Mitarbeitende das Arbeitsklima, von dem sowohl Arbeitskollegen als auch Führungskräfte profitieren können.

Das „Stressometer“ des AFI

2019 hat das Arbeitsförderungsinstitut | AFI einen Online-Fragebogen ausgearbeitet, der das Stresslevel im Job anhand einer arbeitswissenschaftlich geprüften Methode ziemlich genau erfassen und bewerten kann. Das sogenannte Stressometer wurde im Juni desselben Jahres zur Verfügung gestellt und erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit. Seit dessen Beginn wurden über 64.000 Fragebögen ausgefüllt, deren Auswertung Aufschluss über die Belastungssituation von Südtirols Arbeitnehmern und Selbstständigen gibt. Jeder zweite Teilnehmende gibt Probleme in sozialen Beziehungen als Hauptstressquelle an, die sich sowohl auf die eigenen Kollegen als auch den Chef beziehen können. Dahinter folgt eine belastende Körperhaltung mit 29 Prozent. Eine hohe Arbeitsintensität beziehungsweise eine kritische emotionale Belastung stehen mit 26 Prozent an dritter Stelle.

Jeder zweite Teilnehmende gibt Probleme in sozialen Beziehungen als Hauptstressquelle an, die sich sowohl auf die eigenen Kollegen als auch den Chef beziehen können.

Außerdem verzeichnet man einen Unterschied zwischen den beiden Geschlechtern: Während bei Männern die Arbeitsintensität in Sachen Stress höher ins Gewicht fällt (31 Prozent bei den Männern, 21 Prozent bei den Frauen), gilt dies bei Frauen für die kritische emotionale Belastung (30 Prozent bei Frauen gegen 23 Prozent bei Männern). Unter anderem kann dieses Ergebnis auf die Tatsache zurückgeführt werden, dass Frauen häufiger in sozialen Berufen aktiv sind und deshalb mehr mit emotionaler Belastung zu kämpfen haben. Die allgemeine Auswertung der Daten ist dennoch mit Vorsicht zu genießen. Grund dafür ist die Vermutung, dass vor allem diejenigen an der Befragung teilnehmen, die bereits seit Längerem unter starkem Stress leiden. Somit sind die Ergebnisse der ausgefüllten Fragebögen auch nicht repräsentativ für die gesamte Gesellschaft - sie geben aber Aufschluss über die Anzahl jener Mitarbeitenden, die mit stressigen Arbeitsbedingungen umgehen müssen.

Im Anschluss an die Online-Befragung bekommen die Nutzer noch Tipps in Form kurzer Videos, die erklären, wie sich der Stress am Arbeitsplatz verringern lässt.

Stress kann auch positiv sein

Der Begriff Stress ist in unserer Gesellschaft grundsätzlich negativ konnotiert, jedoch können sich geringe Arbeitsbelastungen durchaus auch positiv auf die Leistungsfähigkeit eines Menschen auswirken. Die Bedingung: Die Aufgabe muss den individuellen Fähigkeiten eines Menschen so entsprechen, dass dieser weder unter- noch überfordert ist. Positiver Stress kann insofern als eine Art Ansporn verstanden werden, die Mitarbeitende dazu bewegt, sich selbst übertreffen zu wollen, ohne sich dabei erhöhtem Druck auszusetzen. Die richtige Dosis an Stress fördert somit die Produktivität und erhöht die Aufmerksamkeit eines Menschen. Daraus resultierende Erfolgserlebnisse wirken sich positiv auf das Selbstvertrauen aus – und auf die Unternehmensleistung.

Ein Artikel der freien AFI-Mitarbeiterin Karin Inama

Die beliebtesten Kurzvideos mit Verhaltenstipps in deutscher Sprache waren:

- *Arbeitsintensität (819 Aufrufe):* <https://www.youtube.com/watch?v=ZrTP4SC5pmY>
- *Belastende Körperhaltung (721 Aufrufe):* <https://www.youtube.com/watch?v=nrzx7s3lcFE>
- *Emotionsbedingte Belastung (742 Aufrufe):* <https://www.youtube.com/watch?v=hOiMlurMPk8>
- *Chef & Kollegen (675 Aufrufe):* <https://www.youtube.com/watch?v=CbhinmA35hk>
- *Negative soziale Beziehungen (607 Aufrufe):* <https://www.youtube.com/watch?v=JhIBBB0sLD>
- *Belastende Arbeitsumgebung (574 Aufrufe):* <https://www.youtube.com/watch?v=mPVMcPWDJiw>
- *Last der Verantwortung für Selbstständige (111 Aufrufe):* <https://www.youtube.com/watch?v=bgQHsQ6HSgA>

Die italienischsprachigen Teilnehmer haben hingegen folgende Videos am häufigsten angesehen:

- *Carico di lavoro causato da stress emotivo (664 Aufrufe):* https://www.youtube.com/watch?v=cvc3YM_p0mQ
- *Carico di lavoro causato da comportamenti fuori luogo (636 Aufrufe):* <https://www.youtube.com/watch?v=xvdJk9XooLk>
- *Relazionarsi a colleghi di lavoro e superiori (593 Aufrufe):* <https://www.youtube.com/watch?v=azOcTjAshH4>
- *Intensità del lavoro (539 Aufrufe):* <https://www.youtube.com/watch?v=3wLOTQU7gzl>

- *Carico di lavoro causato dalla postura (497)*
Aufrufe): <https://www.youtube.com/watch?v=NGd-BLcMec>
- *Carico di lavoro causato da condizioni ambientali del lavoro (361)*
Aufrufe): https://www.youtube.com/watch?v=umZvfwOq_s0
- *Carico di lavoro causato da lavoro in autonomia (69)*
Aufrufe): <https://www.youtube.com/watch?v=H8aCJgAQNd4>

Mach auch du den kostenlosen Stresstest: www.stressometer.it