

# Stress abbauen

## am Arbeitsplatz



Stress am Arbeitsplatz ist längst keine Randerscheinung mehr. Er gehört zum Alltag von Beschäftigten auf allen betrieblichen Ebenen. Neue Formen der Arbeitsorganisation und höhere Anforderungen an die Berufstätigen bei sich gleichzeitig verschärfenden Rahmenbedingungen tragen dazu bei, dass Stress zu einem der größten Gesundheitsrisiken in der modernen Arbeitswelt geworden ist. Ob es sich um Lärm, Zeitdruck, schlechtes Betriebsklima oder widersprüchliche Arbeitsanweisungen handelt – Stress im Betrieb ist ein Problem, das nicht einfach hingegenommen werden darf!

### **Arbeitsbedingter Stress – Unternehmen und Beschäftigte sind gefordert**

Nach Schätzungen von Fachleuten der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz ist in Europa nahezu jede/r vierte Beschäftigte am Arbeitsplatz von Stress betroffen. Mit Stress zusammenhängende Gesundheitsstörungen verursachen einen Großteil der krankheitsbedingten Fehlzeiten. Herzinfarkt, Bluthochdruck, Migräne oder Hörsturz können beispielsweise durch Stress hervorgerufen werden. Psychische Erkrankungen, die ebenfalls mit Stress in Verbindung gebracht werden, nehmen zu: Depressionen, Neurosen, Suchterkrankungen und andere stehen inzwischen als Ursache für Arbeitsunfähigkeit an vierter Stelle. Stress schlägt deshalb in den Gesundheits- und Sozialversicherungssystemen mit hohen Kosten, beispielsweise für Behandlungen und durch Frühinvalidität, zu Buche.

### **Was ist Stress?**

Stress ist entwicklungs geschichtlich gesehen eine für die Menschen überlebensnotwendige Reaktion. Unter Stress schlägt das Herz schneller, der Blutdruck und die Atemfrequenz nehmen zu, die Muskeln in Armen und Beinen sind angespannt. Auch andere Körperfunktionen verändern sich. Denn der Organismus stellt in Sekundenbruchteilen die Energie zur Verfügung, die Menschen zu Kampf oder Flucht in einer lebensbedrohlichen Situation befähigt. In der Steinzeit war diese Reaktion auf eine unmittelbare Bedrohung sicherlich notwendig und angemessen. Aber in unserem modernen Arbeitsleben lösen Flucht oder Angriff die Probleme nicht und die ursprünglich lebensnotwendige biologische Stressreaktion kann sich auf Dauer gesundheitsschädigend auswirken.

Die Stressforschung bezeichnet die schädlichen, den Menschen überlastenden Anforderungen als Disstress, während die positiven Reize und Anregungen Eustress heißen. Stress kann Lebenselixier wie Krankheitsursache sein.

In der modernen Arbeitswelt geht es darum, Stressfaktoren zu erkennen, sich über eigene Einstellungen und Reaktionsweisen und über die zur Verfügung stehenden Möglichkeiten klar zu werden, um Stresssituationen positiv zu bewältigen – im Interesse der Beschäftigten und der Betriebe. Die heutige Herausforderung besteht darin, Stress und Konflikte durch Kommunikation, gegenseitige Unterstützung und andere Kompetenzen zu lösen und den körperlichen Ausgleich auf eine wirksame Weise herbeizuführen.



Arbeitnehmerkammer  
Bremen

„gesundheit!“

## Stress am Arbeitsplatz

Zu hoher Leistungsdruck am Arbeitsplatz, Lärm, Termindruck, widersprüchliche Arbeitsanweisungen usw. sind keine individuellen Probleme. Welche Stressfaktoren vorhanden sind, hängt von verschiedenen Bedingungen ab. Die Stellung in der betrieblichen Hierarchie, Arbeitszeitregelungen, die Vereinbarung von Beruf und Familie, der Handlungsspielraum haben Einfluss auf die Entstehung von Stress. In typischen Frauen- und Männerberufen können unterschiedliche Stressoren wirksam sein. Wenn mehrere Belastungen an einem Arbeitsplatz vorhanden sind, können Wechselwirkungen auftreten oder sich gegenseitig verstärken.

### Stressoren am Arbeitsplatz können sein:

#### Soziale oder psychische Stressoren

Über-/Unterforderung durch Arbeitsumfang,  
Arbeitstempo oder Arbeitsinhalt  
häufige Unterbrechungen  
monotone Arbeitsbedingungen  
Nacht- und Schichtarbeit  
isoliertes Arbeiten  
Angst vor Arbeitsplatzverlust  
schlechtes Betriebsklima und Konflikte  
Angst vor Misserfolg, Kontrolle  
hohe Verantwortung für Personen oder Werte  
widersprüchliche Informationen und Arbeitsanweisungen,  
unklare Zielvorgaben und Zuständigkeiten  
mangelhafte Rückmeldung und fehlende Wertschätzung  
Konkurrenzdruck

#### Physikalische Stressoren

wie Lärm, falsche Beleuchtung, Kälte oder Hitze,  
Feuchtigkeit oder Gefahrstoffe

## Ein Muss: Die Gefährdungsbeurteilung

Welche Belastungen an den einzelnen Arbeitsplätzen im Betrieb auf die Beschäftigten einwirken, muss vom Arbeitgeber ermittelt werden. Damit er passgenaue Maßnahmen zum Schutz der Gesundheit ergreifen kann, muss er die vorgefundenen Belastungen auf ihr gesundheitliches Gefährdungspotenzial überprüfen. Das schreibt das Arbeitsschutzgesetz vor, das den Arbeitgeber verpflichtet, die Sicherheit und Gesundheit der Beschäftigten bei der Arbeit zu verbessern.

Stress und psychische Belastungen bei der Arbeit sind ein sensibles Thema. Deshalb müssen geeignete Mittel und Wege gefunden werden, um sie sachlich und sachdienlich zur Sprache zu bringen. Dann wird Handlungsbedarf deutlich und es können wirkungsvolle Maßnahmen zur gesundheitsgerechten Gestaltung der Arbeitsbedingungen entwickelt werden.

### Das muss der Arbeitgeber tun:

- ▶ Die Arbeitsbedingungen daraufhin beurteilen, ob sie zu Stress führen, um Maßnahmen ergreifen zu können;
- ▶ die Beschäftigten darin unterweisen, wie sie sicher und gesundheitsgerecht arbeiten können;
- ▶ die betrieblichen Arbeitsschutzmaßnahmen dokumentieren und daraufhin kontrollieren, ob sie wirksam und erfolgreich sind;
- ▶ betriebliche Gesundheitsförderung betreiben.

### Das kann der Betriebsrat/Personalrat tun:

Betriebliche Interessenvertreter/innen haben weitreichende Beteiligungsrechte. Sie sind verpflichtet, die Umsetzung des Arbeitsschutzes im Betrieb zu überwachen (§ 89 BetrVG / § 64 PersVG) und können zahlreiche Maßnahmen anstoßen und befördern:

- ▶ Auf die Umsetzung des Arbeitsschutzgesetzes drängen und Konzepte dafür mitgestalten;
- ▶ für die Information der Belegschaft sorgen und Kommunikation im Betrieb organisieren;
- ▶ eine Betriebsvereinbarung abschließen.

### Das können die Beschäftigten selbst tun:

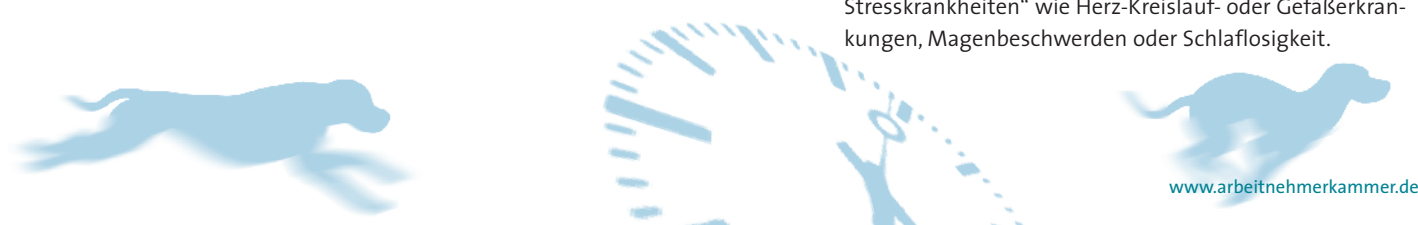
- ▶ Den Vorgesetzten/die Vorgesetzte auf Ursachen für Stressbelastungen hinweisen;
- ▶ sich arbeitsmedizinisch beraten lassen, wenn sie einen Zusammenhang zwischen gesundheitlichen Beschwerden und den Arbeitsbedingungen vermuten;
- ▶ sich weiterbilden;
- ▶ sich den Unterweisungen des Arbeitgebers entsprechend sicherheits- und gesundheitsbewusst verhalten;
- ▶ die betriebliche Interessenvertretung einschalten.

## Alltäglicher Stress

Stresssituationen können für Frauen und Männer sehr unterschiedlich sein und werden oft unterschiedlich wahrgenommen und verarbeitet. Frauen leiden eher unter Mobbing und Überforderung durch Doppelbelastung mit Hausarbeit und Beruf. Aufgrund der ungleichen Arbeitsteilung in den Familien, wird die Belastung für Frauen in der Regel noch ungünstiger, sobald Kinder zu versorgen sind. Stress und gesundheitliche Belastungen können aus diesen Mehrfachbelastungen oder den verschiedenen Rollanforderungen entstehen. Zugleich können sie eine positive Ressource für Stressbewältigung sein. Stress bei Männern entsteht dagegen eher aus Anforderungen am Arbeitsplatz wie etwa Leistungsdruck, überlangen Arbeitszeiten oder Versagensangst. Individuell unterschiedlich ist auch der Griff nach „schnellen Stresslösern“ wie Zigaretten, Kaffee, Alkohol oder Süßigkeiten oder dem Spannungsabbau durch Überaktivität.

Obwohl die Stressauslöser und die Verarbeitung bei Mann und Frau unterschiedlich sind, bei den Auswirkungen gleichen sich die Geschlechter dann doch wieder an: Denn beide bekommen als Folge von Stress die „klassischen Stresskrankheiten“ wie Herz-Kreislauf- oder Gefäßkrankungen, Magenbeschwerden oder Schlaflosigkeit.

Die Betriebsärztin oder der Betriebsarzt und die Fachkraft für Arbeitssicherheit stehen Arbeitgebern und Interessenvertretungen für sachkundige Beratung zur Verfügung. Auch überbetriebliche Fachleute, beispielsweise von der zuständigen Unfallversicherung oder dem Gewerbeaufsichtsamt, können beim Aufbau eines wirksamen betrieblichen Arbeitsschutzes Unterstützung leisten.



## Ziel: Gute Arbeitsbedingungen

Es geht nicht darum, Stress völlig zu vermeiden, denn positiver Stress stellt auch einen Anreiz dar, aktiv zu werden und unsere Fähigkeiten und Fertigkeiten weiter zu entwickeln. Entscheidend ist, dass Beschäftigte das „Werkzeug“ zur Verfügung haben, um Stress als Herausforderung anzunehmen, ihn bewältigen und ihre Kompetenzen erweitern zu können.

Die Arbeitstätigkeit lässt sich durchaus so gestalten, dass sie die Gesundheit der Beschäftigten schützt und stärkt. Die wesentlichen Merkmale einer gut gestalteten Arbeit, wie sie von arbeitswissenschaftlicher Seite gefordert wird, sind:

- ▶ Die Arbeit ist vielseitig: Das bedeutet, dass unterschiedliche Fähigkeiten, Kenntnisse und Fertigkeiten eingesetzt und einseitige Beanspruchungen vermieden werden.
- ▶ Sie enthält Handlungs- und Entscheidungsspielräume: Die Beschäftigten können weitgehend selbst entscheiden, wie Arbeitsaufgaben zu bewältigen und welche Arbeitsschritte in welcher Reihenfolge zu gehen sind.
- ▶ Die betrieblichen Strukturen sind durchschaubar: Die Beschäftigten kennen die Bedeutung und den Stellenwert ihrer Tätigkeit im Gesamtzusammenhang. Die Verantwortungsbereiche sind klar geregelt, die Arbeitsanweisungen eindeutig und notwendige Informationen stehen zur Verfügung.
- ▶ Die Aufgaben können gemeinsam bewältigt werden und setzen gegenseitige Unterstützung und Kooperation voraus.
- ▶ Die Arbeit erzeugt Entwicklungsmöglichkeiten. Dazu bietet sie den Beschäftigten neue Herausforderungen und stellt ihnen Aufgaben. So können vorhandene Qualifikationen genutzt und weiterentwickelt, aber auch neue Kompetenzen angeeignet werden.

Nach der gültigen DIN-Norm 9241-2 sind insbesondere zu unterlassen: Über- und Unterforderung, unangemessene Wiederholung immer gleicher Arbeitsvorgänge, unangemessener Zeitdruck und isoliertes Arbeiten ohne Gelegenheit zu sozialen Kontakten!

Die DIN-Norm 10075-2, die sich mit Gestaltungslösungen bei psychischen Belastungen befasst, fordert u. a.: Dauerhafte Anforderungen an die Aufmerksamkeit, Zeitdruck sowie die gleichzeitige Bearbeitung mehrerer Aufgaben sollten vermieden werden. Sie pocht darauf, Erholungspausen einzuführen und das Arbeitstempo möglichst selbstbestimmt zu gestalten.

## Den Stress besser bewältigen

Die Fähigkeit, den Stressoren „ein Schnippchen zu schlagen“ und ihnen nicht hilflos ausgeliefert zu sein, steht im Zentrum der Stressbewältigung. Mit den Anforderungen des Alltags gesundheitsgerechter umzugehen, lässt sich lernen. Eine bessere Stressbewältigung ist vor allem dann notwendig, wenn die eigentlichen Stressursachen nicht zu beseitigen sind.

Stress hängt auch mit der individuellen Wahrnehmung und Bewertung von Situationen zusammen. Dies wiederum bestimmt, was wir empfinden und wie wir uns verhalten. Ob sich jemand durch eine Situation eher gestresst oder angeregt fühlt, hat vor allem damit zu tun, ob er oder sie die Möglichkeit sieht, eine „stressige“ Situation zu verändern. Für den Stressabbau ist es deshalb wichtig, zu den Einstellungen vorzudringen, die den Bewertungen von Stresssituationen zugrunde liegen und die eigenen „Stressfallen“ aufzuspüren. Häufig hindern uns nämlich unsere eigenen Ansprüche daran, mit einem Problem aktiv und selbstbestimmt umzugehen bzw. sie erzeugen selbst Stress, beispielsweise, wenn wir stets perfekt sein wollen.

### Zeit- und Arbeitsplanung können entlasten:

Wer seine Arbeit größtenteils selbst einteilen kann, sollte auf Abwechslung achten. Unterschiedliche Anforderungen beugen Ermüdungserscheinungen vor. Phasen mit Tätigkeiten, die eine hohe Konzentration erfordern, sollten unterbrochen werden durch kommunikative Tätigkeiten wie Besprechungen oder durch Routinearbeiten.

- ▶ Erledigen Sie eins nach dem anderen. Packen Sie Ihren Terminkalender nicht zu voll. Legen Sie für Ihre Arbeit realistisch die Zeit fest. Kalkulieren Sie kleine Zeitreserven für Unvorhersehbares oder Fehler ein und schalten Sie potenzielle „Störfallen“ wie das Telefon aus.
- ▶ Setzen Sie auch Zeit für Pausen und Erholung an und nutzen diese zum Auftanken. Schon wenige Minuten, in denen man sich entspannt, können beachtliche Leistungsverbesserungen bringen und sie fördern Ihr Wohlbefinden, weil sie Ermüdung vorbeugen.
- ▶ Wer seine Arbeit planvoll angeht, reduziert von vornherein mögliche Stressquellen. Monats- oder Wochenpläne tragen dazu bei, den Überblick am Arbeitsplatz und im Privatleben zu bewahren, während in die tägliche „To-do-Liste“ die an diesem Tag zu erledigenden Aufgaben eingetragen werden.
- ▶ Eine festgelegte Rangfolge der zu bewältigenden Aufgaben kann helfen, den Überblick zu behalten.

## Weibliche und männliche Strategien zum Stressabbau

Durch ihre anerzogenen kommunikativen und sozialen Fähigkeiten haben Frauen oft die Möglichkeit, sich kurzfristig Erleichterung zu verschaffen: Sie reden sich den Stress einfach von der Seele. Dagegen neigen Männer dazu, sich bei Stress zurückzuziehen, über Probleme zu schweigen.

Frauen treiben oft zu wenig Sport. Dagegen gleichen Männer ihren beruflichen Stress durch Sport oder riskante Erlebnisse öfters aus, denn Sport hat auch in der Kindheit von Jungen häufig eine herausragende Bedeutung. Gut für die Gesundheit von Frauen und Männern ist es, mäßig aber regelmäßig Sport in der Woche zu treiben.

Für beide Geschlechter gilt auch: Rauchen Sie nicht und vermeiden Sie Übergewicht.



## Für Stresspuffer im Alltag sorgen

Planen Sie Ihren Alltag so, dass Ihnen immer wieder Zeit zur Entspannung und für Dinge bleibt, die Ihnen Spaß machen! Wem es gelingt, von der Arbeit gut abzuschalten und sich zu entspannen, der schafft ein „Gegengewicht“ zu beruflichen Anforderungen und wird mit Stresssituationen leichter fertig. Aktiv zu sein ist zwar „in“, doch wer seine Freizeit total mit Aktivitäten verplant, läuft Gefahr, zusätzlich in Hektik zu geraten. Auch fürs Alleinsein und für Muße sollte Raum bleiben, als Zeit, um Erlebtes zu verarbeiten und die Gedanken zu ordnen.

Teilen Sie Hausarbeit fair auf. Alle Familienmitglieder sollten ihren Teil dazu beitragen.

Kontakte mit Freunden, Familienangehörigen, Kollegen geben Rückhalt und soziale Geborgenheit und helfen zugleich bei der Stressbewältigung. Befriedigende Beziehungen setzen allerdings voraus, dass man sich Zeit nimmt und Energie „investiert“.

All jene, die ein Hobby haben, gelten als stressresistenter. Neues entdecken, sich intensiv mit etwas auseinander setzen, kann dabei helfen, Spannungen abzubauen.

Wer sich darüber hinaus für seine eigenen Interessen (am Arbeitsplatz, im Wohngebiet, als Bürgerin oder Bürger) gemeinsam mit anderen einsetzt, erlebt sich selbst als weniger hilflos und gewinnt an Kontrolle und Einfluss über seine Lebensumstände.

Wenn Sie sich nach der Arbeit durch körperliche oder sportliche Aktivitäten fit halten, baut das Stress ab. So können Sie leichter abschalten und gewinnen Abstand zum Job. Eine gesunde und regelmäßige Ernährung und der Verzicht auf Alkohol und Tabak stärken den Körper.

Erlernen Sie auch systematische Methoden zur Entspannung wie Progressive Muskelentspannung, Yoga oder Autogenes Training. Diese Entspannungstechniken machen belastbarer. Sie senken den Erregungspegel und helfen, auch in Stresssituationen den Überblick zu bewahren. Außerdem verringern sie psychosomatische Beschwerden.

Informationen zur betrieblichen Prävention von psychischen Belastungen:

Initiative Neue Qualität der Arbeit  
[www.inqa.de](http://www.inqa.de) – Pfad: Themen / Stress

ergo-online  
[www.ergo-online.de](http://www.ergo-online.de) – Pfad:  
Gesundheitsvorsorge / Psychische  
Belastungen & Stress

Europäische Agentur für  
Sicherheit und Gesundheitsschutz  
am Arbeitsplatz  
[www.osha.europa.eu/de](http://www.osha.europa.eu/de) – Pfad:  
Themen / Stress und psychosoziale  
Risiken

Viele Krankenkassen bieten ihren  
Versicherten Kurse oder kostenlose  
Materialien zum Stressabbau.

Bildungsurlaube, Kurse oder  
Wochenendseminare zum  
Thema gibt es beispielsweise bei  
den Volkshochschulen oder der  
Wirtschafts- und Sozialakademie  
der Arbeitnehmerkammer Bremen  
in Bremen, Bremen-Nord und  
Bremerhaven.  
[www.wisoak.de](http://www.wisoak.de)

Weitere  
Informationen



Arbeitnehmerkammer  
Bremen

# „gesundheit!“

### > Impressum

Stress abbauen

überarbeitete  
Ausgabe 13/2011  
Oktober 2011

Verfasserin:  
Ulla Wittig-Goetz

„gesundheit!“ wird herausgegeben von der Arbeitnehmerkammer Bremen und erscheint unregelmäßig. „gesundheit!“ gibt Gesundheitstipps und informiert Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer über Themen und aktuelle Entwicklungen in der Gesundheitspolitik, die die Mitglieder der Arbeitnehmerkammer betreffen. Kammermitglieder mit KammerCard erhalten „gesundheit!“ kostenlos bei allen Geschäftsstellen der Arbeitnehmerkammer. Wenn Sie weitere Informationen wünschen, rufen Sie uns an: Arbeitsschutz- und Gesundheitspolitik: Barbara Reuhl 0421 / 363 01-991, Carola Bury 0421 / 363 01-990 Arbeitnehmerkammer Bremen, Bürgerstraße 1, 28195 Bremen [gesund@arbeitnehmerkammer.de](mailto:gesund@arbeitnehmerkammer.de), [www.arbeitnehmerkammer.de](http://www.arbeitnehmerkammer.de) Nachdruck nur mit Genehmigung der Arbeitnehmerkammer Bremen

#### Weitere Titel dieser Reihe

- ▶ **Burn-out – ausgebrannt**
- ▶ **gut sehen und Bildschirmarbeit**
- ▶ **Mobbing – was tun?**
- ▶ **Sommerhitze in Arbeitsräumen**
- ▶ **Sonne und Hitze – Arbeiten im Freien**
- ▶ **Krankenrückkehrgespräch**
- ▶ **Ergonomie am Computer zuhause**
- ▶ **Mutter-Kind-Kur\***
- ▶ **Am Arbeitsplatz: nüchtern.**
- ▶ **Ernährungstipps für Berufstätige**
- ▶ **Arbeitsweg**
- ▶ **Behinderung am Arbeitsplatz**

- ▶ **Stimmbelastungen im Beruf**
- ▶ **Alles Gute für den Rücken\***
- ▶ **Zuzahlungen und Belastungsgrenzen**
- ▶ **Hautschutz im Beruf**
- ▶ **Beruf und Pflege vereinbaren**
- ▶ **Hören und Lärm im Beruf**
- ▶ **und weitere aktuelle Themen**

\* auch in russischer Sprache

Alle Infos auch als PDF unter:  
[www.arbeitnehmerkammer.de/gesundheit](http://www.arbeitnehmerkammer.de/gesundheit)