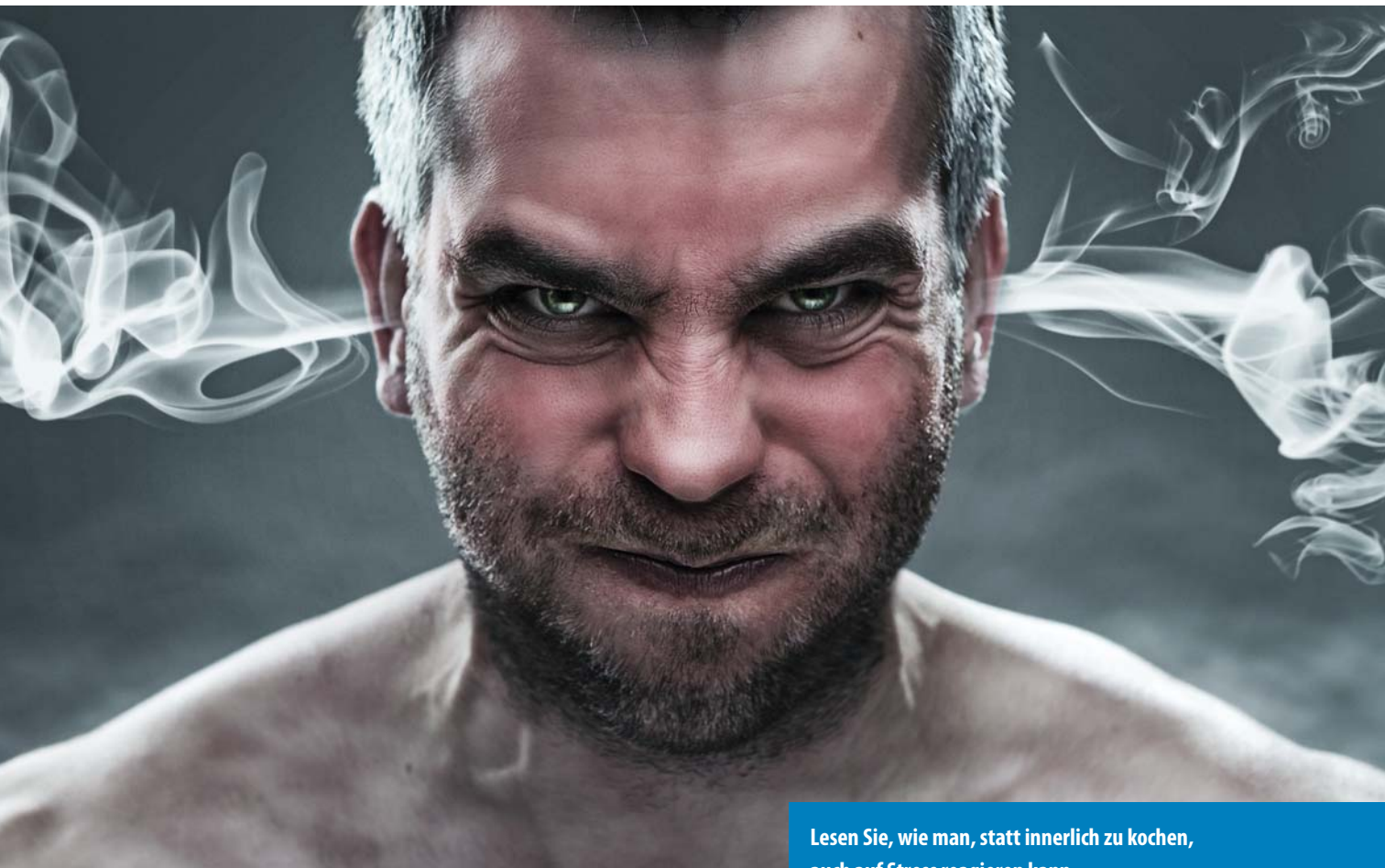


STRESS BEGEGNEN

Inventur beginnen



Lesen Sie, wie man, statt innerlich zu kochen, auch auf Stress reagieren kann.

Bild: Nastco / thinkstock

Wir bewegen uns privat und im Beruf auch oft in einem Spannungsfeld zwischen guter Auslastung und Überlastung. Aber was tut uns auf Dauer noch gut und wie begegnen wir schädlichem Stress? Lesen Sie, was unser Profi rät.

Typisch für den täglichen Stress der Monteure: interne Diskussionen bei der Arbeitseinteilung, Verkehrsprobleme bei der Anfahrt und dem Abladen, fehlendes Material vor Ort, Unterbrechungen der Arbeit durch Fragen des Kunden oder Anrufe auf dem Handy. Gleichzeitig nehmen die Anforderungen von Jahr zu Jahr weiter zu. Immer wieder gibt es neue Informationen über Produkte sowie Normen und deren Anwendung.

Der Monteur kann bei einer permanenten Überforderung mit dem Chef sprechen oder durch eigene Stressresistenz die Situation entspannen. Spricht er mit seinem Chef, wird dieser hoffentlich verantwortungsbewusst reagieren und schon bei der Arbeitsplanung den Druck rausnehmen. Denn permanenter Stress wirkt sich negativ auf die Arbeitsqualität aus, man fühlt sich wie im Hamsterrad, um die tägliche To-do-Liste abzuarbeiten. Zuerst sollte man die möglichen Stressoren erfassen und bewerten.

DIE STRESS-INVENTUR

Eine effektive Stressbewältigung erfordert zunächst eine Inventur, in der man Stressauslöser analysiert. Sie ist Voraussetzung dafür, Handlungsmuster zu entwickeln. Alle Stressoren, die den Mitarbeiter belasten könnten, werden notiert und bewertet. Damit entsteht Klarheit über Ursachen, die man einzeln angehen kann.

Eine niedrige Zahl in der Spalte „Stressintensität“ bedeutet, dass der Stressor leichter zu beeinflussen ist, der Stress-Level sich insgesamt aber nur geringfügig verbessert. Bei der Auswertung hat man die Wahl, einen leicht zu beeinflussenden Faktor durch gezielte Maßnahmen zu verändern. Wer im Bereich einer hohen Punktzahl Änderungen herbeiführt, schafft eine spürbare Verbesserung. Es kommt darauf an, einen Stressor auf Dauer zu verringern. Erfahrungsgemäß nimmt

man sich nur einen Punkt vor, informiert die Firma darüber und arbeitet daran zwei Wochen intensiv.

DIE INNERE EINSTELLUNG

Wenn sich Stress nicht ändern lässt, muss man sich selbst ändern. Vor einer Stresssituation tauchen oft Gedanken auf, wie „Heute ist wieder der Teufel los“, „Das wird chaotisch“, „Wie soll man das alles schaffen?“. Erkennt man eine mögliche Stresssituation rechtzeitig, kann man mit der Einstellung dagegenwirken. Man gibt sich selbst die Anweisung, negative Gedanken in positive umzuwandeln. Die Erinnerung, dass man früher auch gut mit Stress fertig geworden ist, kann hilfreich sein. Selbstgespräche werden zur Selbstinstruktion, die man auch den Kollegen mitteilen kann, denn es ist das Beste, wenn alle im Team den Stress wirkungsvoll angehen und nicht nur eine Person gewissermaßen als Insellösung.

Beim Start in die Stressphase hat man sich bestenfalls zuvor durch Entspannung aufgerüstet, um die Belastung besser zu überstehen.

ATEMTECHNIK

Bei zunehmendem Leistungsdenken und größerem Stress kann man durch gezielte Atmung die Gelassenheit bewahren. Hektik und Termindruck lassen sich durch bessere Atmung eher ertragen. Gerade bei großer Belastung macht man es falsch, atmet nicht mehr voll durch, hält für Sekunden sogar die Luft an. Hektisches und schnelles, ruckartiges Bewegen bei der Arbeit führt parallel auch zur entsprechenden schnellen Atmung. Bei häufiger Anspannung verändern sich die natürlichen Atemgewohnheiten dauerhaft. Vor allem das Ausatmen, der Abtransport des verbrauchten Sauerstoffs, wird dann vernachlässigt. Bei Stress wird die Atmung unbewusst flach, gepresst, kurz und das Hirn wird auf Dauer

Bewertung nach Punkten: 1–3

Anzahl des Auftretens:

1 (selten), 2 (manchmal), 3 (oft)

Gewichtung:

1 (kaum störend), 2 (störend), 3 (sehr störend)

Dauer:

1 (kurz), 2 (länger), 3 (sehr lange)

Stressintensität:

entsteht durch die Addition der Zahlen je

Zeile

| Stressoren bei der Montage | | Anzahl des Auftretens | Gewichtung | Dauer | Stress-Intensität |
|----------------------------|--|-----------------------|------------|-------|-------------------|
| 1 | Unterbrechungen der Arbeit, weil nicht ausführbare Planung | | | | |
| 2 | Alleinige Verantwortung für besonders schwierige Arbeiten | | | | |
| 3 | Termindruck durch ungeplante Zusatzarbeiten | | | | |
| 4 | Permanent längeres Arbeiten ohne Freizeitausgleich | | | | |
| 5 | Änderungen im Arbeitsablauf | | | | |
| 6 | Rückständige Arbeiten und Terminmahnung | | | | |
| 7 | Fachliche Überforderung | | | | |
| 8 | Hohes Arbeitstempo durch Vorgaben | | | | |

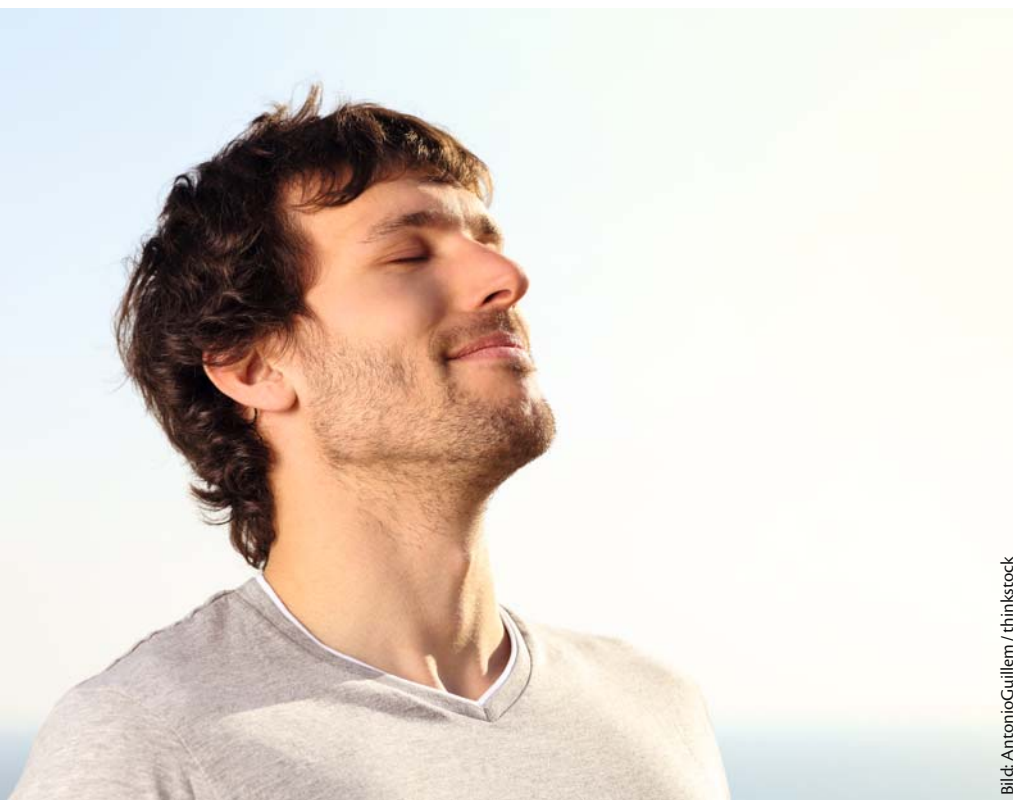


Bild: AntonioGuillem / thinkstock

Unter Stress erst einmal tief durchzuatmen, ist hilfreich, aber nicht immer leicht.

unzureichend mit Sauerstoff versorgt. Beim richtigen Atmen spielt der ganze Körper mit, alle Organe werden beeinflusst, es stellt sich Gelassenheit ein. Ein- und Ausatmen ist ein unbewusster Vorgang, der ins Bewusstsein kommen muss, um ihn zu regulieren. Widmen Sie einen Teil der Arbeitskonzentration Ihrer Atmung.

Atemtechnik ist die einzige „erneuerbare Energie“, die grenzenlos zur Verfügung steht. Sie kostet nichts und bringt viel. Richtige Atmung ist die Basis für mehr Stresstabilität und eine gute Möglichkeit, innere Spannungen abzubauen.

Ideal ist es, wenn man ein Bewusstsein für die Atmung entwickelt, wenn man spürt, ob man flach oder unregelmäßig atmet.

RESILIENZ

Der Begriff Resilienz stammt aus dem lateinischen „resilire“ und bedeutet „zurückspringen“ oder „abprallen“. Damit werden die inneren Kräfte bezeichnet, die helfen, nach den starken Arbeitsbelastungen an einem langen Tag wieder den normalen Modus zu finden. Es geht dabei nicht um die Reduzierung von Stress selbst, sondern wie man nach der Belastung schnell wieder das Gleichgewicht findet.

Mit Resilienz ist es wie im Sport. Wer Muskeln und Kreislauf nicht regelmäßig trainiert, gerät schon bei kleineren Anstrengungen aus der Puste. Die eigene Widerstandskraft

bei Stress zu stärken, erfordert zwei Grundhaltungen: die Akzeptanz der Situation und den Optimismus trotz der Belastungen. Man soll sich nicht gegen Umstände auflehnen, die nicht änderbar sind, z. B. dass Kunden umständlich sind, sich am Telefon nicht für einen Termin entscheiden können, zu viel fragen. Stress ist kein Schicksalsschlag, sondern die Aufforderung für den Chef und sein Team, richtig damit umzugehen. Wer Belastungen meistert, empfindet am Tagesende Stolz, Genugtuung, vielleicht sogar ein angenehmes Gefühl. Wenn Arbeit als sinnstiftend erlebt wird, wenn es untereinander auch Anerkennung nach Stress gibt, herrscht eine resiliente Atmosphäre im Betrieb.

NACH DEM STRESS

Den Stress-Abbau kann man beschleunigen, wenn man in der Pause oder am Feierabend über die Belastungen spricht und darüber, wie man damit klargekommen ist. Es wirkt befreiend, wenn man das Ventil öffnen kann. Man darf aber keine Patentrezepte von dem Gesprächspartner erwarten.

Am Ende eines sehr stressigen Arbeitstages kann das Team auf ein paar anerkennende Worte hoffen. Anerkennung tut gut und motiviert die Mannschaft für den nächsten „Stress-einsatz.“ Wertschätzung kostet nichts und bringt so viel.



AUTOR



Dipl.-Betw. Rolf Leicher ist Kommunikationstrainer und Autor. Er bietet Tagesseminare über Vertrieb und Marketing an.
Telefon (0 62 21) 80 48 82
Telefax (0 62 21) 80 93 41
E-Mail rolf.leicher@t-online.de