

Walter Braun

**Stress
am Arbeitsplatz -
was man dagegen
tun kann**

33

**Methoden zum Vorbeugen
und Abbau von Stress**

2. völlig überarbeitete und erweiterte Auflage 1997

Stress und Konflikte in der Arbeitswelt und im Privatbereich sind heute häufig diskutierte und von unterschiedlichen Fachdisziplinen untersuchte Begriffe.

Längst hat sich Stress von einem Modewort in ein ernstzunehmendes Phänomen gewandelt, dem viele Menschen ausgesetzt sind. Stress und Konflikte gehören untrennbar zur Arbeit. Jeder kennt Situationen, in denen er unter Zeitdruck seine Arbeit verrichten muss, in denen Ärger und Streit mit Kollegen oder Vorgesetzten den Tag vermiesen, wo Kunden vom Auftrag zurücktreten oder unnötige Zeitfresser den Arbeitsablauf behindern u.v.m.

Die Folgen sind Gereiztheit, schlechte Laune, fehlerhafte Arbeit, Schweißausbrüche und gar nicht so selten auch Herzinfarkt. Dabei kommt es nicht auf ein objektives „Zuviel“ oder „Zuwenig“ an Stress an, sondern auf das subjektive Empfinden jedes Einzelnen. Das „Empfinden“ macht das Ereignis erst zum Stress.

Genau hier setzt diese Checkliste an. Sie zeigt Ursachen der Entstehung von Stress auf und führt den Leser in Methoden und Techniken ein, Stress bereits bei seiner Entstehung wahrzunehmen und ihn mit entsprechenden Methoden zu beherrschen. Nach einer kurzgefassten theoretischen Darstellung des Phänomens „Stress“ werden dem Leser in einem umfassenden Methodenteil mögliche Maßnahmen gegen Stress vorgestellt. Kleine Übungsteile und Anregungen für die Praxis erleichtern das Verständnis für die Methoden und den erfolgreichen Umgang mit diesen.

Autor: Walter Braun, Diplom-Psychologe
Geschäftsführer der
SYSTEM-MANAGEMENT
Braun, Rasche + Partner GmbH
Rheinlandstr. 5, 42579 Heiligenhaus

ISBN: 3-922118-33-X

Stand: 2/99

Gliederung	Seite
1. Einführung in die Konfliktpsychologie	4
1.1 Wie ein Konflikt entsteht	4
1.2 Die Einordnung in Konflikttypen	8
1.3 Persönliche Konfliktanalyse	13
2. Was ist Stress?	16
2.1 Welche Stressquellen kann man unterscheiden?	28
2.2 Typische Stresssituationen	32
2.3 Stress und Leistung	38
2.4 Stresstemperamente	42
2.5 Auswirkungen von Stress	48
2.6 Stress und Selbstwertgefühl	54
2.6.1 Selbstwert als Persönlichkeitskern	54
2.6.2 Selbstwertdienliche Strategien	56
3. Stressmanagement	62
3.1 Wo soll man ansetzen	62
3.1.1 Individuelle Stressebenen im Test	64
3.2 Schnell wirksames Stressmanagement	70
3.2.1 Sport und Bewegung	70
3.2.2 Entspannungstraining	74
3.2.2.1 Progressive Muskelentspannung	76
3.2.2.2 Autogenes Training	82
3.2.3 Gedankenstopp	92
3.3 Langfristig wirkendes Stressmanagement	94
3.3.1 Problemlösendes Denken	96
3.3.2 Arbeits-ökonomische Maßnahmen	98
3.3.2.1 Der Selbstmanagement-Gedanke	98
3.3.2.2 Die Aufgabenanalyse	102
3.3.2.3 ABC-Analyse	104
3.3.2.4 Analyse der Zeitdiebe	106
3.3.3 Abwehrmechanismen	108
3.4 Vorbeugendes Stressmanagement mit Hilfe von Bewertungs- und Denkstrategien	112
3.4.1 Antizipation	112
3.4.2 Der innere Monolog	116
3.4.3 Autosuggestion bzw. Selbsteinreden	124
3.4.4 Stress-Impfung	128
4. Mein persönliches Anti-Stress-Programm	132
Nachwort	141
Literaturempfehlungen	142