



Muster Muster

RELIEF Individual Demoanalyse | 16.10.2023



**PERSONALMENTOR
DEMOACCOUNT**

personalmentor DEMOACCOUNT
Litzelstetter Str. | 78467

www.relief-stresspraevention.com

1. Stressoren / Stressquellen und -auslöser

Jeder Mensch erlebt seine Umwelt aus seiner ganz eigenen Perspektive. Das gilt auch für das Stresserleben. Nicht alle Situationen haben die gleichen Auswirkungen. Sie kennen das: Des einen Freude ist des andern Leid. Jeder hat das Recht auf seinen eigenen Stress.

Was man aber immer wieder findet, sind übergeordnete Themen, sogenannte psychische Grundbedürfnisse, die einen Menschen motivieren und gesund erhalten. Sind diese beeinträchtigt, eventuell sogar wiederholt und systematisch, kann das sehr belastend werden und über kurz oder lang zu psychischen Problemen und Störungen führen. Bei diesen Grundbedürfnissen handelt es sich um Bindung, Orientierung, Kontrolle und Selbstwert.

Die vier psychischen Grundbedürfnisse sind:



Bindung

Als soziales Wesen sind Kontakte zu anderen Menschen elementar. Sich im Kreise anderer, bzw. eines Teams wohl zu fühlen, ist für viele Menschen ein zentrales Element psychischen Wohlbefindens. Mangelnde Unterstützung einer Gruppe führt in vielen Fällen zu psychischen und körperlichen Beeinträchtigungen.



Orientierung

Entscheidend für das Wohlbefinden ist es auch, Ziele im Arbeitsleben zu haben und sich die Arbeit erklären zu können. Wenn die Arbeitsumgebung und die Strukturen beliebig, unkontrollierbar und unvorhersehbar scheinen, dann führt das schnell zu einer psychischen Leere.



Kontrolle

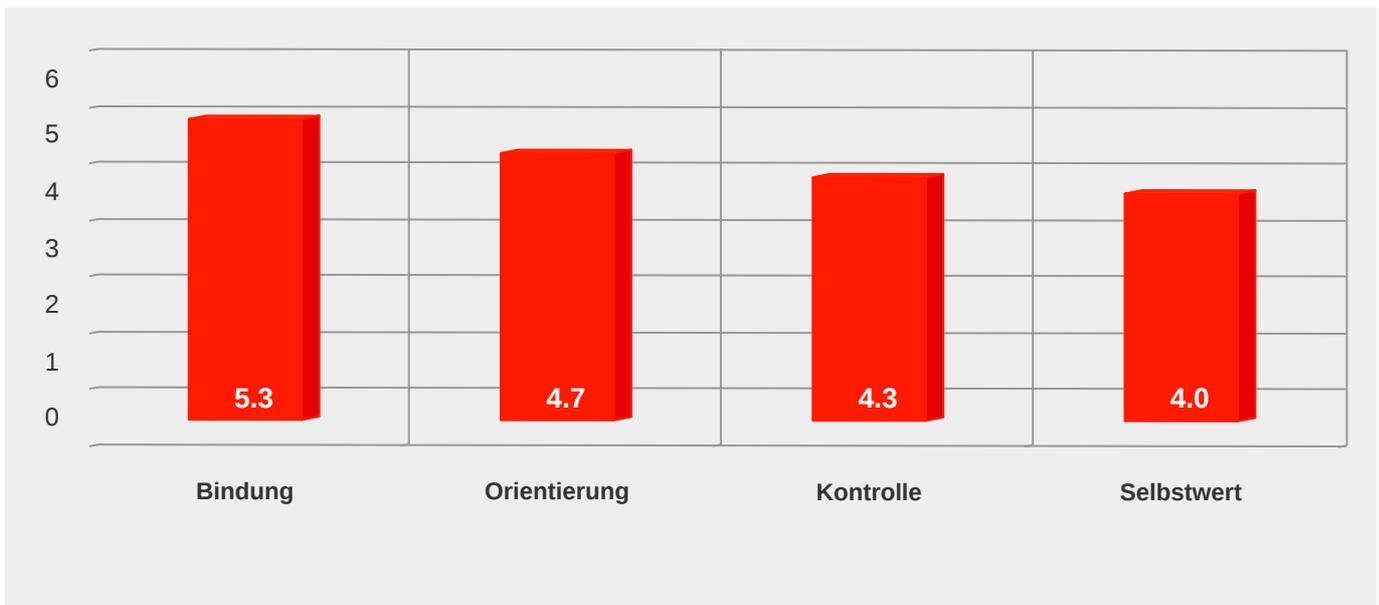
Menschen möchten die eigene Arbeitssituation und die eigenen Tätigkeiten beeinflussen können. Man will oftmals selbst entscheiden, mit welcher Aufgabe man beginnt oder wann man seine Pausen macht. Je mehr Aspekte fremdbestimmt sind, desto belastender ist die Arbeitssituation.



Selbstwert

Fühle ich mich in der Arbeitssituation nur als "Nummer" oder habe ich den Eindruck, dass meine Arbeitsleistung egal ist, führt dies schnell zu Selbstzweifeln und hat nachteilige Effekte auf mein Wohlbefinden – psychisch wie körperlich.

1. Stressoren / Stressquellen und -auslöser



Bindung

Die Beziehungen und Bindungen in Ihrem Arbeitskontext sind entweder gar nicht vorhanden oder aber sehr belastet. Ihr Bedürfnis nach sozialer Unterstützung, verlässlichen Beziehungen, Austausch oder Kontakt wird momentan zu wenig oder sogar gar nicht erfüllt, was Sie frustriert und Stress auslöst. Hier besteht Handlungsbedarf.

Orientierung

Im Moment fehlt Ihnen die Orientierung oder klare Ausrichtung in Ihrem Arbeitskontext. Ihr Bedürfnis nach klaren, verlässlichen Vorgaben, Richtung oder sinnvollen, erreichbaren Zielen wird momentan zu wenig oder sogar gar nicht erfüllt, was Sie frustriert und Stress auslöst. Hier besteht Handlungsbedarf.

Kontrolle

Kontrolle oder Selbstbestimmung können Sie in Ihrem Arbeitskontext im Moment weniger ausüben, als Sie es sich wünschen würden. Sie fühlen sich vielleicht stark kontrolliert, getaktet oder fremdbestimmt, ggf. durch andere oder Ihren Terminkalender, was Sie frustriert und Stress auslöst. Sie würden lieber selber mehr gestalten oder planen. Hier besteht Handlungsbedarf.

Selbstwert

Ihrer Einschätzung nach erfahren Sie in Ihrem Arbeitskontext zu wenig Wertschätzung oder positive Rückmeldungen. Ihr Bedürfnis nach Feedback, Anerkennung oder anderen selbstwertdienlichen Rückmeldungen wird momentan zu wenig, gar nicht oder nicht in der Weise erfüllt, die Sie sich wünschen würden. Das frustriert und löst Stress aus. Hier besteht Handlungsbedarf.

2. Auswirkung / Stressreaktion

Eine Nichterfüllung der wichtigen Grundbedürfnisse belastet den Einzelnen in unterschiedlichem Maße. Man unterscheidet vier verschiedene Reaktionsebenen: die geistige, die emotionale, die physiologische und die Verhaltensebene.

Wie man aus eigener Erfahrung weiß, können die Reaktionen unterschiedlich lange dauern. Akute Reaktionen gehen schnell wieder vorbei und hängen einem nicht so lange nach. Aber bei länger andauernden Belastungen verschieben sich auch die Reaktionen, und es kommt zu nachhaltig negativen Auswirkungen.



kognitiv

Bei **akuten, kognitiven Reaktionen** beschäftigt man sich gedanklich mit der belastenden Situation, und es kommt häufig zu sogenannten geistigen Überlagerungen, wie Wortfindungsstörungen oder oberflächlichem Denken.



emotional

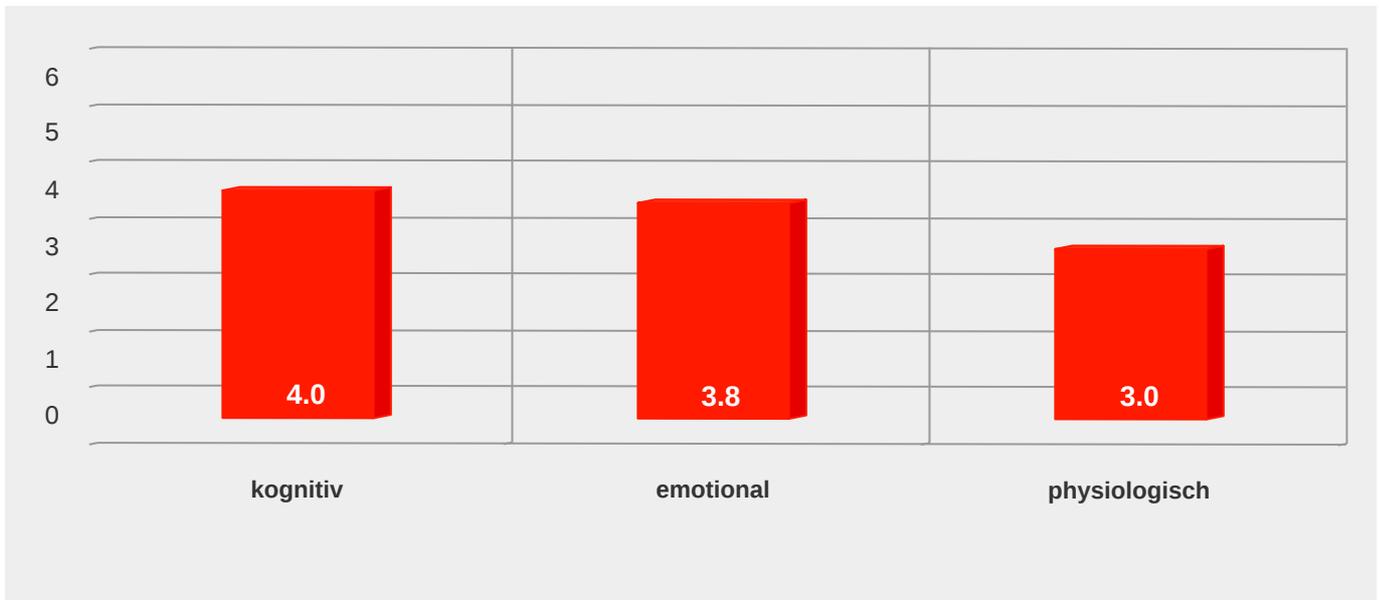
Auf emotionaler Ebene hat man Probleme, die eigenen Empfindungen zu steuern. Das umfasst Empfindungen wie Empörung, Schuldgefühle oder auch ein Gefühl der Hilflosigkeit, dass man die Situation nicht beeinflussen kann.



physiologisch

Akute physiologische Reaktionen sind dadurch gekennzeichnet, dass sie nicht willentlich kontrollierbar sind. Man wird zum Beispiel rot, es bleibt einem die Spucke weg oder man hat feuchte Hände.

2. Auswirkung / Stressreaktion



kognitiv

Im akuten Stress reagieren Sie stark auf kognitiver Ebene. Sie können an nichts anderes mehr denken, als die Stresssituation. Sie grübeln, Ihre Gedanken kreisen und Sie haben manchmal vielleicht sogar Wortfindungsstörungen oder geistige Überlagerungen, so dass Sie gar keinen klaren Gedanken mehr fassen können.

emotional

In Stresssituationen reagieren Sie stark emotional. Sie verlieren die Fassung und reagieren mit Angst, Hilflosigkeit, Unsicherheit, Ärger oder Wut. Es fällt Ihnen vielleicht auch insbesondere in stressigen Situationen schwer, sich auf emotionaler Ebene zu regulieren – was wiederum Stress auslösen kann.

physiologisch

In akuten Stresssituationen reagieren Sie stark auf körperlicher Ebene. Sie spüren physiologische Symptome wie Verspannungen, Magengrummeln, erhöhten Puls, Herzschlag, trockenen Mund, Zittern, Schweißausbrüche o.ä. Ggf. machen Sie auch an dieser Reaktion Ihren Stresslevel fest.

SE - 4.3

2.1 Langfristige Stressreaktionen

Langfristige Verhaltensweisen äußern sich auf verschiedenen Ebenen:

-  **kognitiv-emotional**

Man denkt den ganzen Tag über die Arbeitssituation nach und reflektiert sein eigenes Verhalten als Reaktion auf diese Situationen. Auch nachts lassen einen die Gedanken nicht los, was oftmals in Schlafproblemen oder mangelndem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten mündet. Langfristige emotionale Reaktionen wie Aggression, Unruhe und Nervosität sind für den Körper aktivierende Zustände. Sie versetzen den Menschen in Alarmbereitschaft und besitzen negative Auswirkungen auf die Verhaltensebene, kognitive und physiologische Ebene.
-  **physiologisch**

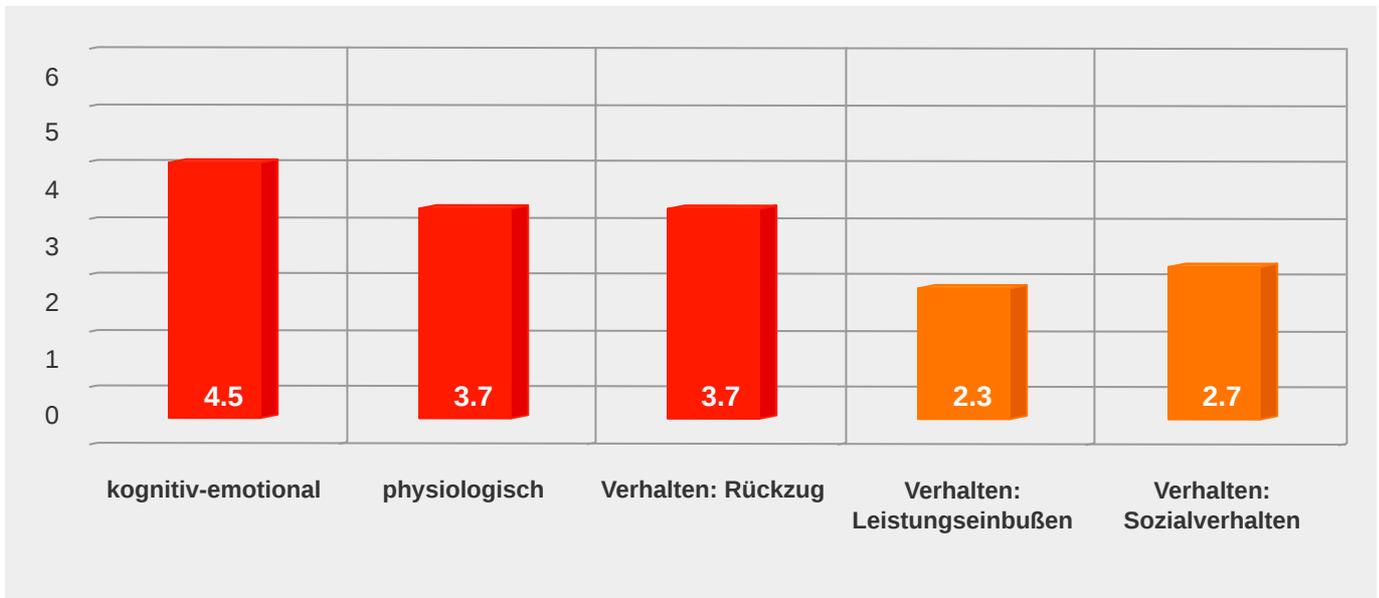
Die autonomen Reaktionen des Körpers sind oftmals schleichend und durch den Einzelnen direkt nicht wahrzunehmen. Sie äußern sich aber dadurch, dass man häufig müde ist und Verspannungen wie Rückenschmerzen beklagt oder sich Bandscheibenprobleme anbahnen. Man ist häufiger krank, da das Immunsystem geschwächt ist, und es zeigen sich Veränderungen im Blutdruck.
-  **Verhalten: Rückzug**

Rückzug: Man bemerkt plötzlich, dass man sich nicht mehr so für die Tätigkeiten engagiert, eher Dienst nach Vorschrift macht, Begegnungen mit Geschäftspartnern oder Mitarbeitern vermeidet oder gemeinschaftlichen Aktivitäten fern bleib
-  **Verhalten: Leistungseinbußen**

Leistungseinbußen: In einigen Fällen fällt einem auch auf, dass die Arbeitsleistungen abnehmen. Termine werden nicht mehr eingehalten, ungewohnte Fehler schleichen sich ein oder man schweift bei der Arbeit häufig ab.
-  **Verhalten: Sozialverhalten**

Sozialverhalten: Zum Teil neigt man auch zu riskanten Verhaltensweisen oder man trägt Konflikte mit den Geschäftspartnern, Kunden oder Mitarbeitern aus oder zeigt eine harte, kompromisslose Haltung anderen gegenüber

2.1 Langfristige Stressreaktionen



kognitiv-emotional

Sie zeigen eine starke kognitiv-emotionale langfristige Stressreaktion. Die Dinge scheinen Sie momentan oder generell sehr lange zu beschäftigen, gedanklich und/oder emotional. Der Stress kann schon etwas her sein, dennoch grübeln oder hadern Sie emotional noch sehr damit. Er hat sich quasi in Gedanken und/oder Gefühlen festgesetzt.

physiologisch

Sie spüren auf körperlicher Ebene den Stress schon seit einer Weile sehr stark. Sie haben vielleicht Schlafstörungen, Verspannungen, chronischen Kopfschmerz, Rückenprobleme oder Herzrasen. Nehmen Sie diese Beschwerden ernst – Ihr Körper schlägt Alarm und zeigt Ihnen deutlich seine Grenzen.

Verhalten: Rückzug

Ihnen wird es momentan alles zu viel. Sie möchten am liebsten Ihre Ruhe und sich nicht auch noch mit anderen – auch noch so netten – Menschen beschäftigen. Kundenveranstaltungen, kollegiale oder auch private Austauschrunden sind Ihnen momentan zuwider. Sie treten den sozialen Rückzug an.

Verhalten: Leistungseinbußen

Manchmal zeigt sich der Stress anhand von Leistungseinbußen oder Fehlern, die sich einschleichen. Vielleicht rutscht Ihnen ab und zu ein Termin durch oder Sie neigen zu Flüchtigkeitsfehlern oder Konzentrationslücken. Hier und da sind Sie weniger leistungsfähig und liefern nicht mehr 100% der gewohnten und gewünschten Qualität. Sie wollen das nicht – aber es passiert – es ist einfach manchmal zu viel!

Verhalten: Sozialverhalten

Manchmal kann es vorkommen, dass Sie im Stress schroffer als sonst reagieren oder kantiger in Konflikte gehen. Sie reagieren dann gereizter, genervter oder gestresster anderen Menschen gegenüber, als Sie es normalerweise täten. Ihr Sozialverhalten reduziert sich dann merklich.

3. Kognitive innere Antreiber

Berufliche Situationen sind nicht per se stressig. Oftmals sind sie erst deshalb belastend, weil man bestimmten situativen Aspekten mit eigenen, **langfristig gelernten Denkmustern** begegnet und Situationen oder Handlungsergebnisse auf Basis dieser Muster bewertet.

Diese Denkmuster können mit den Auslösern, die zu einer Belastung führen übereinstimmen, sie können aber auch irrational sein und zu einer Fehlwahrnehmung der Situation führen. Unangemessene Bewertungen führen im weiteren Verlauf zu unangenehmen Empfindungen und häufig zu psychischen Belastungen – mit entsprechenden negativen Konsequenzen für den Arbeitsalltag.

Man unterscheidet vier stressfördernde Denkmuster:

Muss-Denken sind absolute Forderungen an einen selbst oder an andere. Bei katastrophisierenden Denkmustern überzieht man die Auswirkungen einer bestimmten Handlung oder Situation maßlos. Zeigt man Frustrationsintoleranz kann man Handlungsergebnisse sehr schwer aushalten und beim Globalisieren werden Menschen in ihrer Gesamtheit abgewertet.



Muss-Denken

Das Denken wird rigide, wenig flexibel, nicht mehr abrückbar von einer bestimmten Vorstellung oder Erwartungshaltung. Es werden absolute Forderungen an einen selbst oder andere gestellt, die auch als "Muss-Sätze" formuliert werden. Das Muss-Denken lässt keine Grauschattierungen oder Eventualitäten zu, sondern fordert Absolutheit, Perfektion, Schwarz oder Weiß zwanghaft ein.



Katastrophisieren

Die Abweichung von einer Erwartung wird in ihren negativen Folgen völlig überzogen. Überzeugung, dass jedes von der Norm, vom Alltag oder von einer Absprache abweichendes oder einfach anstehendes Ereignis in einer Katastrophe, einem Desaster oder in einem Drama endet. Geistiges Ausmalen eines Horrorszenarios in den schillerndsten Farben.



Frustrationsintoleranz

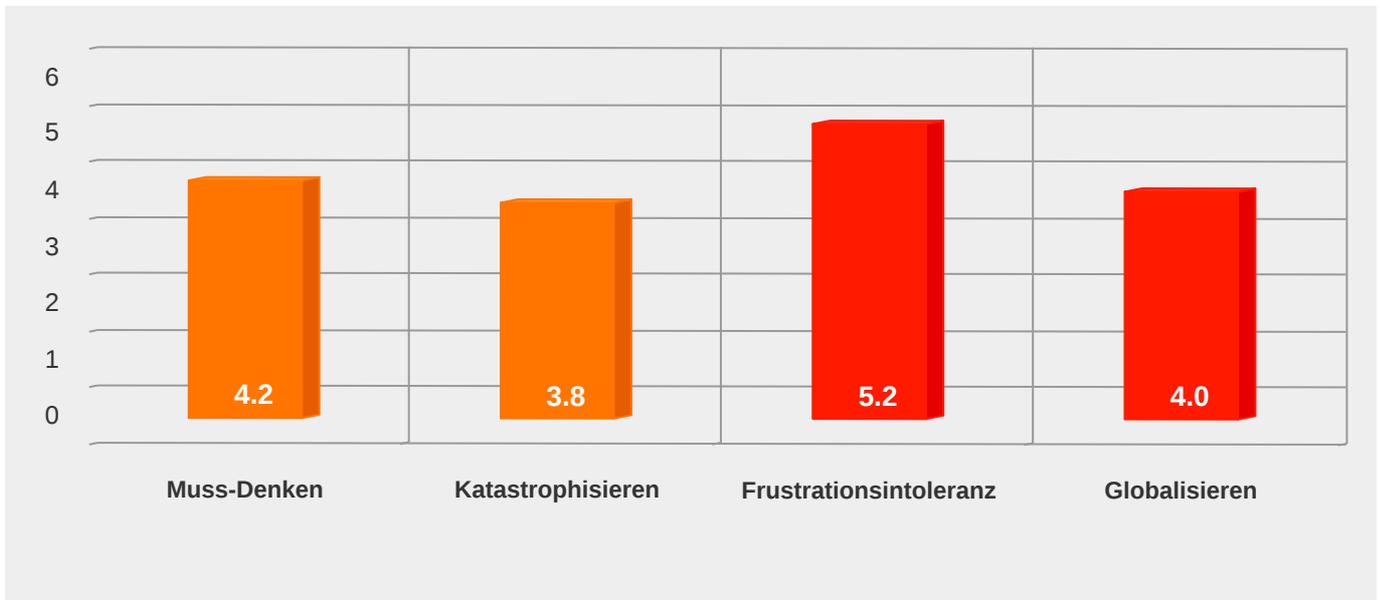
Eigene Überzeugung, nicht einmal einen gewissen Grad an Frustration aushalten zu können. Sobald eine Situation schwierig oder herausfordernd, stressig oder emotional fordernd zu werden scheint, werden Fluchttendenzen gezeigt. Sich (momentan) nicht in der Lage sehen, auch mal Unangenehmes ertragen zu können.



Globalisieren

Von einer einzelnen Situation oder Begebenheit auf das Ganze schließen (z.B. die Welt/Menschheit an sich, schlechte Charaktereigenschaften des Gesprächspartners oder die eigene Unfähigkeit etc.). Globalisieren oder übergeneralisieren mit Wörtern wie "nie", "immer", "alles", "keiner" vor allem in stressfördernde – d.h. negative – Richtung.

3. Kognitive innere Antreiber



Muss-Denken

Bei manchen Mitmenschen, Themen oder in manchen Situationen springt bei Ihnen das Muss-Denken an. D.h. Sie denken in Schwarz und Weiß oder strengen Kategorien. Dinge MÜSSEN so und so laufen, sein, getan werden, damit sie ordentlich gemacht, gut, erfolgreich etc. sind.

Katastrophisieren

In manchen Situationen oder bei manchen Themen neigen Sie vielleicht zum Katastrophisieren, d.h. Sie übertreiben dann die negativen Auswirkungen, die die Dinge haben können. Sie befürchten eine Katastrophe oder ein Drama oder irgendwelche anderen negativen Konsequenzen, noch bevor sie tatsächlich eingetroffen sind.

Frustrationsintoleranz

Sie halten momentan nicht viel aus – schon sind Sie im Stress. Sie haben im Moment oder generell eine „kurze Zündschnur“ oder zumindest kein besonders dickes Fell. Vielleicht ist es auch eine bewusste Entscheidung, nicht mehr alles auszuhalten, sondern sensibel zu reagieren. Tatsache ist, dass Sie im Moment wenig Frust oder Stress ertragen können.

Globalisieren

Sie denken stark in Schubladen und/oder Bewertungen. Häufig schließen Sie aufgrund einer Beobachtung auf den Rest der Person. In diese Bewertungen können Sie auch selber fallen, was Stress auslöst. Versuchen Sie, stärker zu differenzieren und weniger zu urteilen, dann können Sie die Menschen mehr so nehmen, wie sie sind.

4. Emotionale innere Antreiber

Neben den kognitiven inneren Stressverstärkern gibt es auch **emotionale, innere Antreiber**. Hierbei handelt es sich um **biografisch geprägte, stressfördernde Fühl- & Verhaltensmuster**. Diese inneren Haltungen oder Glaubenssätze treiben uns auch dann an, wenn es die äußeren Umstände gar nicht – oder zumindest nicht so stark – fordern würden. Wir machen uns quasi selbst Stress und lassen uns durch diese internalisierten Dynamiken unter Druck setzen.

Die hier erhobenen Antreiber lauten: Sei perfekt! Sei stark! Sei gefällig! Beeil dich! und Streng dich an! Sie wirken je nach Ausprägung recht stark auf Stressempfinden und Verhaltensmuster, da sie absolute Erfüllung fordern, von einem selbst und von anderen.



Sei perfekt

Arbeiten stets gründlich und fehlerfrei abliefern wollen, keine Schlampereien dulden, immer noch etwas zum Verbessern finden, keine Fehler machen wollen. Überzeugung, noch nicht gut genug zu sein und immer noch besser werden zu müssen. Sehr hohe Ansprüche haben an die eigene Arbeit und die anderer.



Sei stark

Alleine zurecht kommen wollen, immer auf das Schlimmste gefasst sein, sich nicht so leicht erschüttern lassen. Keine Gefühle oder Schwächen zeigen, immer Haltung bewahren. Als Fels in der Brandung wirken.



Sei gefällig

Starkes Bedürfnis, von allen akzeptiert und gemocht zu werden. Es schwer finden, Nein zu sagen. Eigene Interessen durchzusetzen oder zu streiten, wird als stressig empfunden. Positive Rückmeldungen zur eigenen Liebenswürdigkeit sind sehr wichtig.



Beeil dich

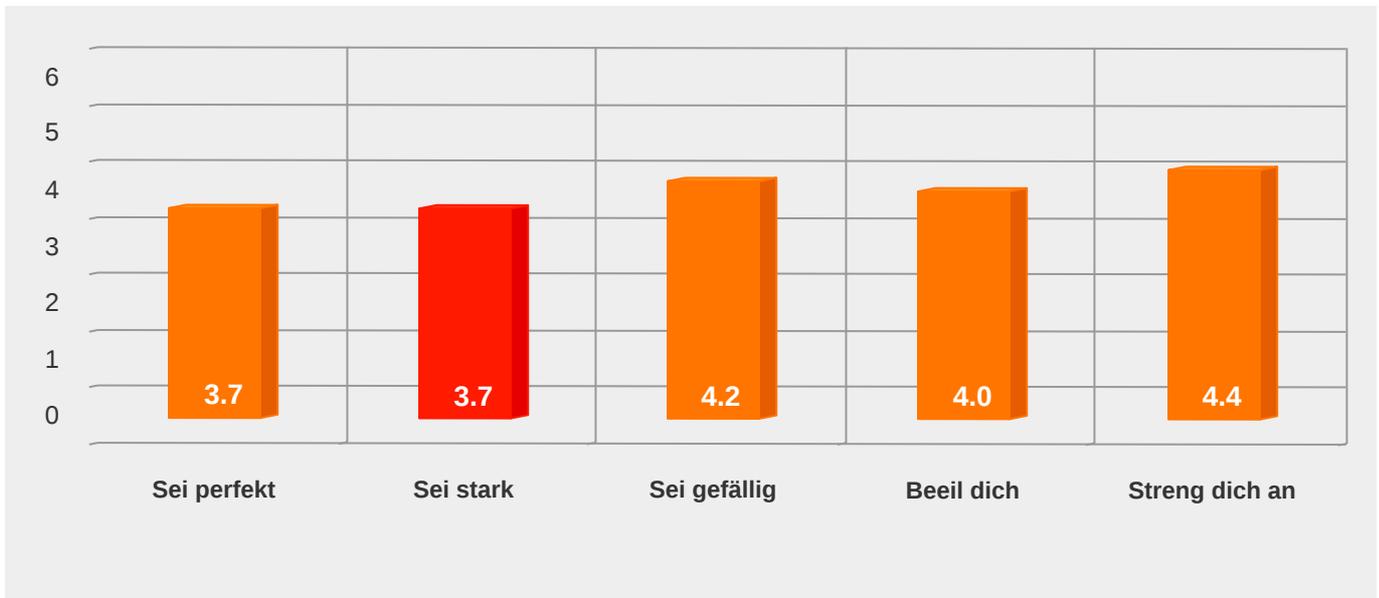
Ständig in Bewegung sein und dauernd beschäftigt. Gerne mehrere Dinge gleichzeitig tun. Schnell sein, Motor sein, Dinge voranbringen, keine Zeit verschwenden!



Streng dich an

Nur wer nie aufgibt, erreicht alles. Überzeugung, dass man sich Erfolge hart erarbeiten muss. Nur schwer Erreichbares ist wertvoll. Sich bis zum letzten anstrengen und verausgaben.

4. Emotionale innere Antreiber



Sei perfekt

Manchmal wünschen Sie sich schon, dass Konzepte, Pläne oder Ergebnisse noch besser, sauberer, durchdachter, hochwertiger – eben perfekter – sind. Je nach Thema und Situation kann der Sei perfekt!-Antreiber Sie schon im Griff haben und Ihren Stress erhöhen.

Sei stark

Der Sei stark!-Antreiber hat Sie fest im Griff. Sie möchten überall stark sein, souverän wirken und keinerlei Schwächen oder Fehler zeigen. Dafür gehen Sie oftmals auch über Ihre Grenzen, was zusätzlich Stress auslöst. Ihre Mitmenschen kommen Ihnen häufig zu weich oder schwach vor. Sie haben besonderen Respekt vor starken Persönlichkeiten und möchten auch selber eine sein.

Sei gefällig

In manchen Situationen oder bei manchen Menschen ist es Ihnen wichtig, sich gefällig zu verhalten und beliebt zu sein. Dann springt der Sei gefällig!-Antreiber an. Sie sagen oder tun dann Dinge, die die anderen gerne hören oder sehen möchten. Sie passen sich den Erwartungen oder Meinungen der anderen an. Dies löst manchmal Stress aus.

Beeil dich

Im Großen und Ganzen fühlen Sie sich nicht gehetzt. Manchmal kann es Ihnen allerdings gar nicht schnell genug gehen. Dann geraten Sie in Eile, hetzen sich, unterbrechen zu langsame Kollegen, drängeln oder laufen im Stehschritt zum nächsten Termin o.ä.

Streng dich an

In manchen Lebenslagen meldet sich der Streng dich an!-Antreiber in Ihnen zu Wort und fordert mehr Leistung, Anstrengung, Einsatz o.ä. Getreu dem Motto: „Ohne Fleiß keinen Preis!“ können Sie auch schon mal an Ihre Grenze gehen. Und das erwarten Sie auch von anderen.

5. Sinnhaftigkeit

Unsere Arbeit ist nicht nur eine Beschäftigung, für die wir Geld erhalten. Sie bietet im idealen Fall auch Möglichkeiten für Sinn und Erfüllung. Im Folgenden werden daher drei Wege des Sinnerlebens ausgewiesen: über den Arbeitsinhalt, das soziale Miteinander auf der Arbeit und die eigene Einstellung bei unveränderlichen Situationen. Des weiteren wurde erhoben, ob die Arbeit einen starken monetären Anreiz ausübt und inwieweit Sinnhaftigkeit erlebt wird.



Sinnvolle Tätigkeit

Jeder Mensch möchte einer sinnvollen Tätigkeit nachgehen, sich mit den Kernaufgaben seiner Arbeit identifizieren und selber etwas gestalten können. Dann macht die tägliche Arbeit Spaß und erfüllt einen mit Sinn. Wenn man weiß, wofür oder wozu man etwas tut, erträgt man so manches. Fehlt einem der Sinn, fragt man sich ggf. jeden Tag aufs Neue, was das eigentlich alles soll.



Arbeit im sozialen Kontext

Das soziale Umfeld trägt ebenfalls dazu bei, dass man sich jeden Tag wohl fühlt oder eben auch fehl am Platz. Einfach so sein können, wie man ist und dabei von den Geschäftspartnern und im Team akzeptiert werden, fördert das Sinnerleben bei der Arbeit.



Akzeptanz von Unveränderlichem

Manch einer kann sogar dann noch einen Sinn für sich entdecken, wenn er mit unveränderlichen, negativen Situationen konfrontiert wird.



Sinndifferenz

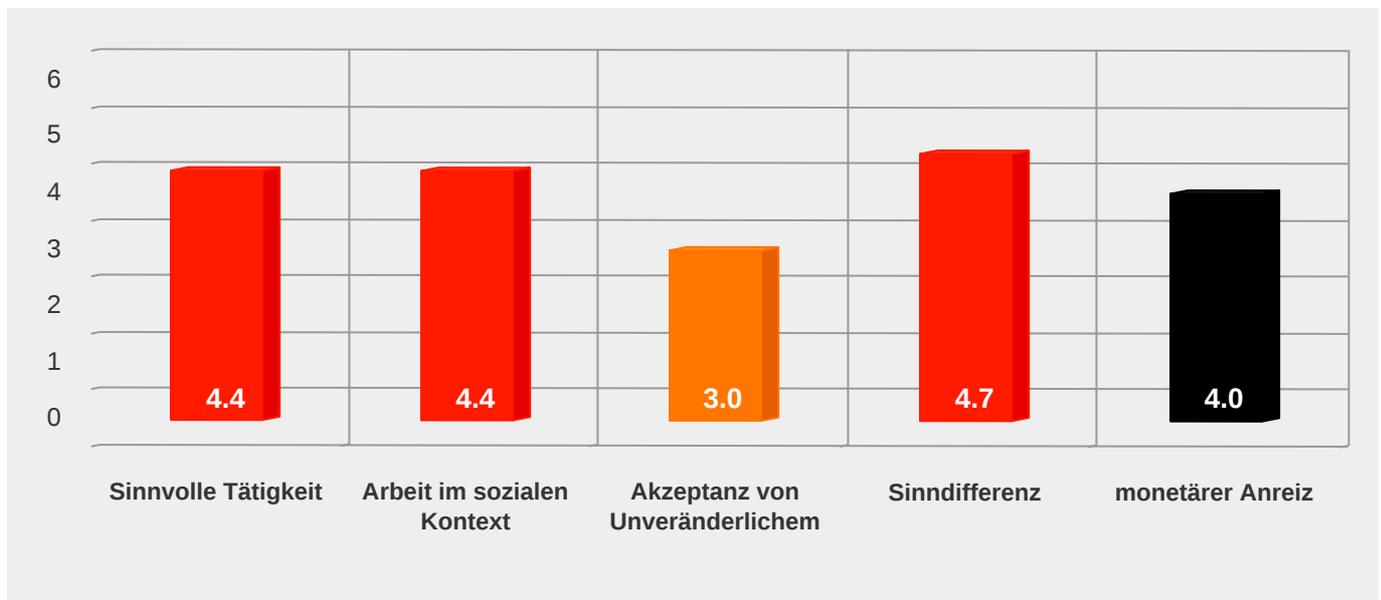
Wenn die Differenz zwischen Sollvorstellung und täglich erlebten bei der Arbeit zu groß wird, kommt es zu einer sogenannten Sinnhaftigkeit, die die Motivation senken kann.



monetärer Anreiz

Inwieweit sich jemand durch Geld motivieren lässt, seine Tätigkeit weiter zu führen, obwohl sie vielleicht gar nicht so sinnerfüllt ist, weist die fünfte Säule aus.

5. Sinnhaftigkeit



Sinnvolle Tätigkeit

Ihre berufliche Tätigkeit empfinden Sie nicht als besonders sinnvoll – der Arbeitsinhalt erfüllt Sie nicht besonders. Vielleicht wollten Sie auch immer etwas anderes werden? Im Moment hadern Sie auf jeden Fall etwas, ob Sie die richtige Person für diesen Job sind.

Arbeit im sozialen Kontext

Momentan haben Sie Schwierigkeiten oder Konflikte mit Ihren Kollegen oder Schnittstellenpartner. Sie können keinen besonderen Sinn oder Erfüllung aus der Arbeit im sozialen Kontext gewinnen. Vielleicht ist dieser sogar belastend und eine zusätzliche Stressquelle. Das Teamklima ist schlecht.

Akzeptanz von Unveränderlichem

Manche Themen oder Gegebenheiten können Sie leicht verdauen – mit anderen tun Sie sich schwerer. Dann können Sie die Dinge nicht akzeptieren oder gar abhaken und hadern noch lange mit der Entwicklung, Veränderung, unveränderlichen Situation. Vielleicht können Sie ja im Nachhinein doch noch einen Sinn für sich erkennen?

Sinndifferenz

Sie erleben große Abweichungen zwischen dem Ideal Ihrer Tätigkeit und der tatsächlichen Ist-Situation, was Sie zunehmend frustriert. Von Ihnen eingebrachte Verbesserungsvorschläge (zu Abläufen, Prozessen, Vorgehensweisen o.ä.) werden nicht gehört oder berücksichtigt, was sich negativ auf Ihre Motivation auswirkt.

monetärer Anreiz

Ihr monetärer Anreiz ist hoch. Sie gehen hauptsächlich für das Geld arbeiten. Für mehr Geld würden Sie auch noch mehr Leistung bringen.

6. Motivation

Das Sinnerleben bei der Arbeit ist etwas, was von innen heraus entsteht. In diesem Abschnitt geht es um die Motivation, die man von außen, von Kunden, Partnern und Geschäftspartnern aber auch von den eigenen Mitarbeitern erfährt.



Motivation bei Selbstständigen

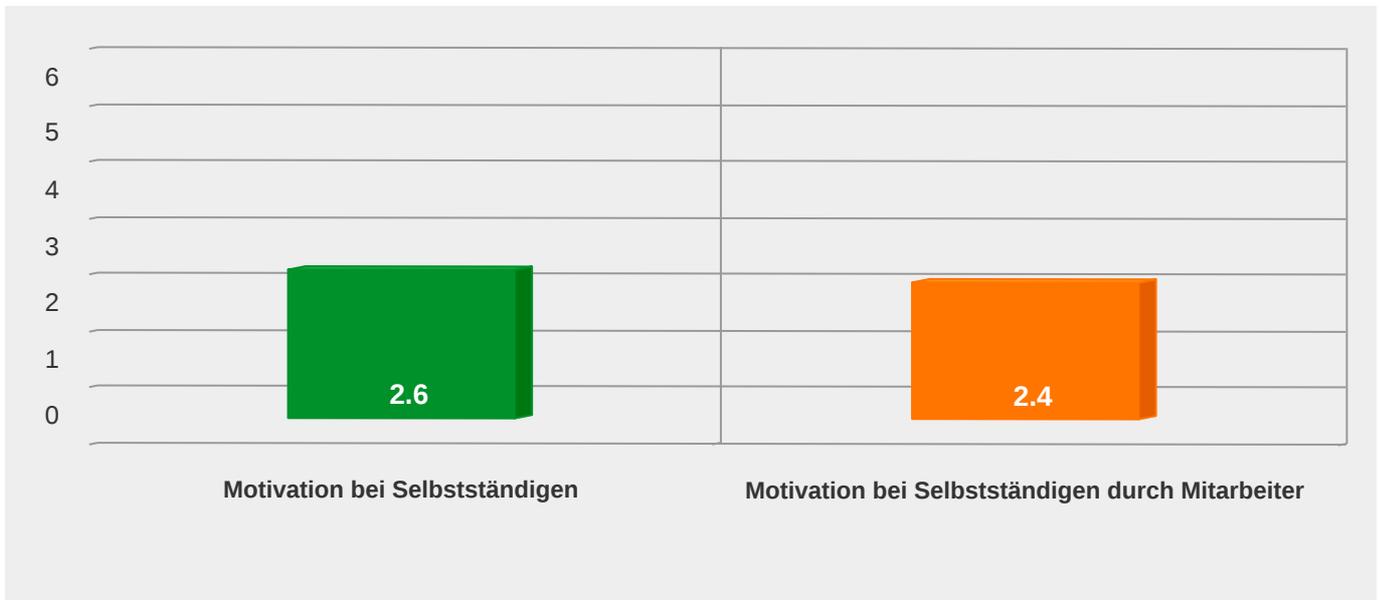
Wie motiviert oder demotiviert mich mein Umfeld? Im besten Fall fühlt man sich von den Partnern, Kunden oder Kooperationspartnern geschätzt, anerkannt und verstanden. Man unterstützt sich gegenseitig, um gemeinsam Ziele zu erreichen.



Motivation bei Selbstständigen durch Mitarbeiter

Wie steigern oder senken die eigenen MitarbeiterInnen die Schaffenskraft? Inwieweit erhält man Unterstützung bei fachlichen Fragen oder unter Zeitdruck und in wieweit zieht man gemeinsam an einem Strang?

6. Motivation



Motivation bei Selbstständigen

Die Motivation für Ihre selbstständige Tätigkeit ist sehr hoch. Wahrscheinlich fühlen Sie sich genau am richtigen Platz und können sich für Ihr Geschäft und die von Ihnen angebotenen Dienstleistungen und Produkte begeistern. Dadurch gewinnen Sie auch immer wieder neue Kraft anstehende Aufgaben oder Herausforderungen.

Motivation bei Selbstständigen durch Mitarbeiter

Ihre MitarbeiterInnen, KollegInnen und/oder KooperationspartnerInnen motivieren Sie im Großen und Ganzen. Die Zusammenarbeit könnte jedoch an mancher Stelle besser laufen. Der Austausch könnte vielleicht regelmäßiger oder konstruktiver sein. Vielleicht wünschen Sie sich auch mehr Zuspruch oder Unterstützung.

7.0 Resilienz / Bewältigungsfaktoren

Jeder Mensch verfügt über psychische Abwehrmechanismen, die es ihm ermöglichen, alltägliche Belastungen abzufedern, so dass diese nicht ungebremste Wirkung entfalten können und einen nicht schädigen. Diese Abwehrmechanismen kann man als psychische Widerstände betrachten, die unterschiedlich effektiv, unterschiedlich häufig vorhanden und auch bei jedem unterschiedlich stark ausgeprägt sind.

Zu den bedeutendsten Mechanismen gegen langfristige Stressfolgen zählen die beiden Resilienzfaktoren Lebenszufriedenheit und soziale Unterstützung.

Arbeitsbedingungen werden somit oftmals gar nicht erst zur Belastung, wenn man sich in seinem Leben fest verankert sieht. Sei es durch eine Grundzufriedenheit mit dem eigenen Leben und der gegenwärtigen privaten und beruflichen Situation, oder aber auch dadurch, dass man im Privatleben Menschen hat, auf die man sich verlassen kann und die einem Halt geben. Dazu zählt die eigene Familie, aber auch Freunde. Diese beiden Säulen helfen einem, potentielle Stressoren im Alltag gelassener zu sehen, so dass sie gar nicht erst zu langfristigen Belastungen werden.

7.1 Coping



Zurückziehen

Diese Bewältigungsstrategie zielt darauf ab, sich einer emotional belastenden Situation zu entziehen. Man verharrt also nicht und setzt sich der Belastung / dem Stressor weiter aus, sondern zieht sich – vorerst und kurzfristig – daraus zurück. Eine übersteigerte Anwendung dieser Strategie endet im kompletten Verleugnen des Problems / des Stresses.



Aktiv werden

Bei dieser Bewältigungsstrategie setzt man sich aktiv mit der Belastung auseinander und ergreift proaktiv Maßnahmen gegen den Stressor. Die Reflexion des eigenen Beitrags, die Belastung zu reduzieren, wird ebenso als Aktion verstanden wie das tatsächliche Handeln. Zudem werden auch präventive Maßnahmen ergriffen, damit die Belastung / der Stressor zukünftig nicht noch einmal vorkommt.



Erfolgszuversichtlich

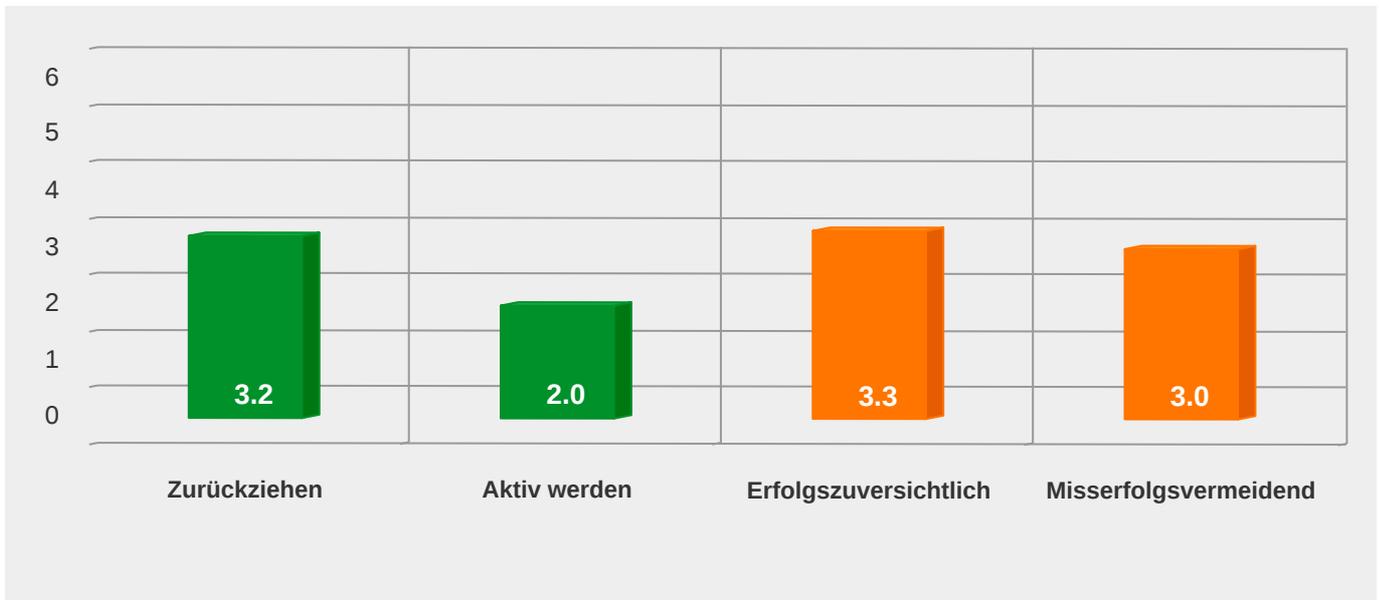
Inwieweit ist jemand optimistisch, dass sein Handeln von Erfolg gekrönt sein wird? Erfolgszuversichtliche Menschen gehen auch an neue oder herausfordernde Aufgaben optimistisch heran und schätzen ihre Einflussmöglichkeiten und Veränderungschancen realistisch ein. Ein Scheitern wird sportlich genommen und führt nicht zu Selbstwertverlusten.



Misserfolgsvermeidend

Steht diese Copingstrategie zur Verfügung, lässt sich jemand auch von Schwierigkeiten nicht beunruhigen und glaubt an seine/ihre Fähigkeiten. Wenn jemand Misserfolg allerdings unbedingt vermeiden möchte, wird er/sie Angst vorm Scheitern haben und daher bei der Aufgabenbewältigung wenig bis keine Risiken eingehen. Ein Scheitern wird persönlich genommen und kratzt am Selbstwert. Es wird ggf. viel Energie aufgewendet, um Vorsichtsmaßnahmen und Sicherheitsvorkehrungen zu treffen, damit dies nicht passiert.

7.1 Coping



Zurückziehen

Sie können sich in emotional aufgeladenen oder belastenden Situationen gut zurückziehen und so den Stress kurzfristig reduzieren. Gleichzeitig schaffen Sie es dann, aus der Deckung zu kommen und wieder in Kontakt zu treten. Diese beiden Gegenspieler des Zurückziehens scheinen bei Ihnen in einer ausgewogenen Balance zu sein, so dass Ihnen diese Bewältigungsstrategie in Stresssituationen zur Verfügung steht.

Aktiv werden

In stressigen Situationen können Sie prompt und direkt aktiv werden und somit den Stress pro-aktiv reduzieren. Ob Sie nun einen Plan schmieden, Ihren Anteil an der Situation reflektieren oder gleich in Aktion treten, um sich gegen den Stressor zu wehren – Sie werden unmittelbar aktiv und leiten Maßnahmen ein als Bewältigungsstrategie.

Erfolgszuversichtlich

Bei manchen Themen und Aufgaben sind Sie vom Gelingen und Erfolg überzeugt und gehen zuversichtlich und optimistisch an die Sache heran. Bei manchen Themen und Aufgaben ist das gar nicht so. D.h. je nach Situation steht Ihnen manchmal die Erfolgszuversicht als Bewältigungsstrategie zur Verfügung und manchmal nicht oder nur in gewissen Teilen. Sie dürfen optimistischer an Projekte herangehen und sich mehr zutrauen.

Misserfolgsvermeidend

Bei manchen Themen oder Aufgaben möchten Sie unbedingt den Misserfolg vermeiden und unternehmen daher zusätzliche Anstrengungen, um das Risiko des Scheiterns zu minimieren. Denn ein Scheitern würde Sie hart treffen. Bei anderen Themen oder Aufgaben gehen Sie mehr Risiko ein, ohne dass es Sie zusätzlich belastet.

7.2 Resilienz



Lebenszufriedenheit

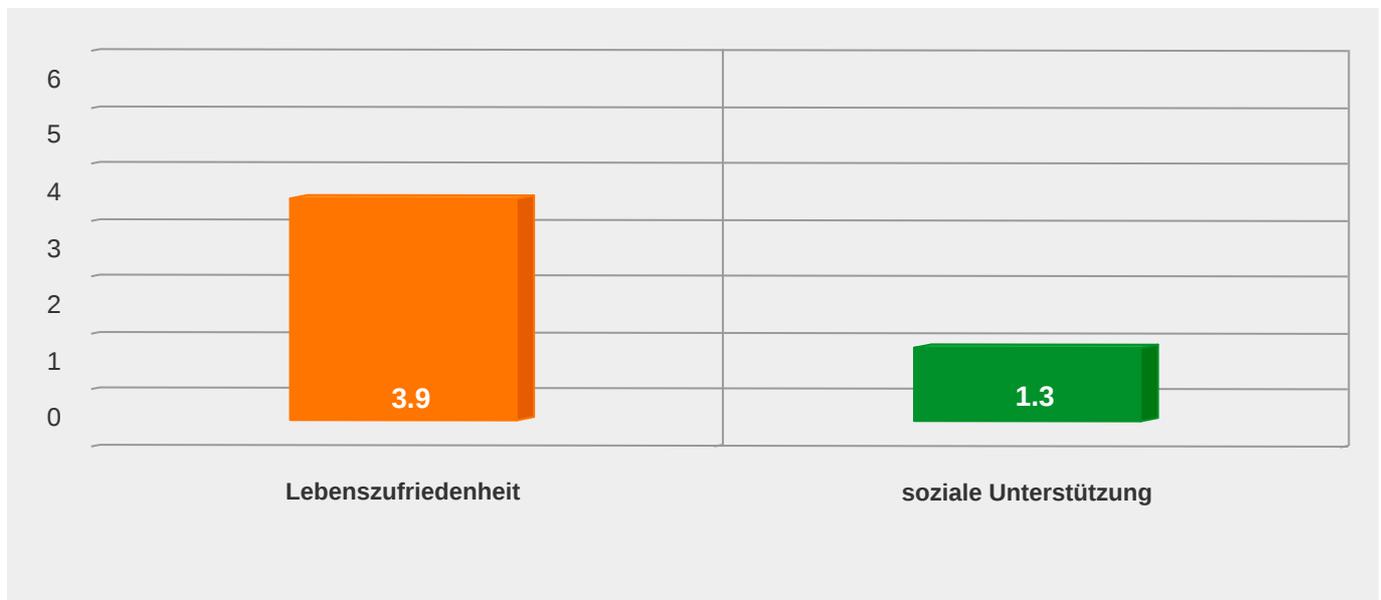
Generelle Zufriedenheit mit dem Leben, das man sich eingerichtet hat. Man empfindet eine hohe Lebensqualität und zeigt eine Grundgelassenheit im Umgang mit auftauchenden Herausforderungen und Belastungen. Optimistischer Blick in die Zukunft. Dadurch eine hohe psychische Widerstandskraft im Umgang mit belastenden Arbeitsbedingungen.



soziale Unterstützung

Für den Menschen als soziales Wesen sind angenehme Kontakte mit anderen Menschen ein wesentlicher Bestandteil des Wohlbefindens. Diese soziale Unterstützung wirkt als Puffer gegen Belastungsfaktoren bzw. Stressoren, da es einem bei guten Beziehungen zu anderen leichter fällt, gemeinsam Ziele anzugehen, Hilfe nachzufragen oder Belastungen zu besprechen und sie dadurch neu einzuordnen.

7.2 Resilienz



Lebenszufriedenheit

Mit manchen Teilen Ihres Lebens sind Sie zufrieden, mit manchen eher weniger. Vielleicht bereuen Sie manch eine Entscheidung oder es gibt einfach momentan Dinge, die besser laufen könnten, oder Lebensbereiche, die Sie sehr fordern. Lebenszufriedenheit ist ein wichtiger Resilienzfaktor, der uns so manchen Stress abfedern lässt.

soziale Unterstützung

Sie erfahren im Privaten ausreichend soziale Unterstützung und haben viele gute Menschen in Ihrem Umfeld, die Sie unterstützen und für Sie da sind. Dadurch sind Sie auch in fordernden, belastenden oder stressigen Zeiten sozial gestärkt. Stress lässt sich als „geteiltes Leid“ manchmal einfach leichter bewältigen.

8. Stressindex / Burnout

Burnout ist eine individuelle Reaktion auf berufliche (oder private) Anforderungen. Man kann jedoch zwei Reaktionskomponenten unterscheiden: 1) **Erschöpfungszustände**, die sich sowohl auf kognitiver als auch auf körperlicher Ebene äußern sowie 2) **eine Distanzierung aus der Arbeitssituation** - entweder in Form eines Rückzugs aus der Arbeit und seinen Komponenten oder als ein Rückzug von sozialen Kontakten.

Burnout wird dabei nicht als direkte Reaktion auf berufliche Stressoren verstanden, sondern entwickelt sich aufgrund nicht ausreichend vorhandener Ressourcen am Arbeitsplatz und innerhalb der Person.

Stressindex

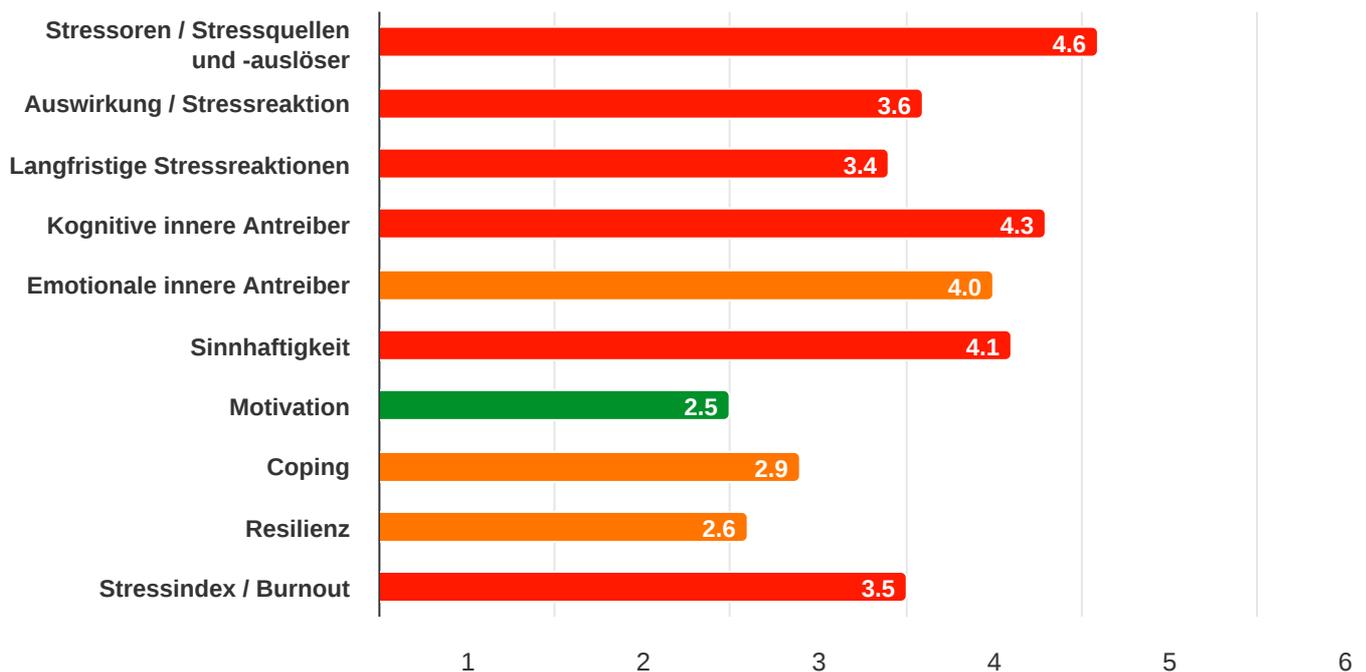


Stressindex

Ihr Stressindex ist hoch. Dies stellt in RELIEF by SCHEELEN eine Verdachtsdiagnose auf einen akuten Burnoutprozess dar. Nehmen Sie dieses Ergebnis bitte ernst und nehmen Sie zeitnah weiterführende medizinisch-therapeutische Hilfe in Anspruch. Ihr RELIEF-Berater unterstützt Sie gerne – bei der Höhe der Ausprägung sollten Sie jedoch zusätzlich medizinische und/oder therapeutische Hilfe hinzuziehen. Das ist wichtig, um zielgerichtet, effizient und effektiv den Stressprozess zu stoppen. Jetzt. Damit Sie gesund bleiben.

Zusammenfassung

Im Folgenden finden Sie Ihre persönlichen Werte und damit verbundene Handlungsempfehlungen auf einen Blick.



- keine Veränderung
- Veränderung empfohlen
- Veränderung dringend empfohlen

Bitte nehmen Sie die Ergebnisse ernst und sprechen Sie mit Ihrem RELIEF® Berater über die weiteren Schritte. Damit die effektive Stressprävention by SCHEELEN® auch in Ihrem Alltag wirksam werden kann

Leistungsfähigkeit erhalten. Dauerhaft. Gesund.