

Stressmanagement in der Krise

Vortrag von

Dr. Wolfgang Hagemann

Ärztlicher Direktor der Röher Parkklinik
und der

Akademie für Psychosomatik in der
Arbeitswelt

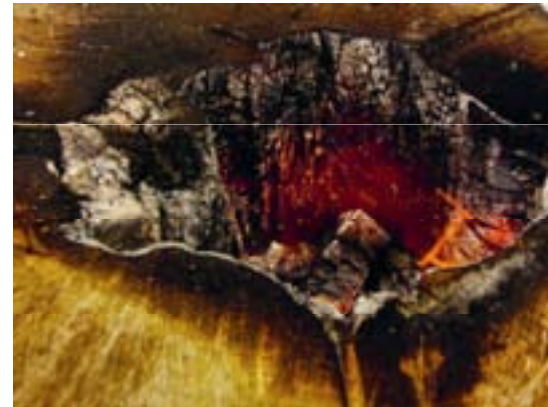


Burnout

Burnout kann als Ergebnis übermäßiger Arbeits- und Stressbelastung betrachtet werden.

Es führt zu Verlust von

- Selbstaktualisierung
- Selbstvertrauen und
- Selbstwert



Dies macht einsam und zerstört Arbeits- und Lebensfreude.

Stressfaktoren in der Arbeitswelt



Belastungen aus den zeitlichen Arbeitsbedingungen

- Ungenügende Arbeitspausen und fehlende feste Arbeitszeiten

Belastungen aus der Arbeitsaufgabe

- Zu hohe Anforderungen (quantitativ oder qualitativ)
- Zeit- und Termindruck
- Informationsüberlastung
- Unklare Aufgabenübertragung, widersprüchliche Arbeitsanweisungen
- Unerwartete oder häufige Unterbrechungen und Störungen (Multitasking)
- Monoton sich wiederholende Aufgaben (Übermaß an lähmender Routine)

Stressfaktoren in der Arbeitswelt

A photograph of three people in a tug-of-war. A man in a brown jacket and blue jeans is in the center, pulling on the hands of a man in a grey sweater on the left and a woman in a striped shirt and blue jeans on the right. They are all leaning back, straining with effort. The background is a plain, light-colored wall.

Belastungen aus der Arbeitsrolle

- Rollenkonflikte (Konkurrenz untereinander)

Belastungen aus der sozialen Situation

- Schlechtes Betriebsklima
- Soziale Konflikte mit Vorgesetzten und Kollegen
- Unfairness und ungerechtes Verhalten von Vorgesetzten und Kollegen (Mobbing)
- Soziale Isolation, sozialer Ausschluss
- Soziale Konflikte mit Kunden/Klienten
- Schwierige Kunden/Klienten
- Emotionsarbeit

„Wenn sich das Gefühl einschleicht, dass niemandes Arbeitsplatz sicher ist, obwohl die Firma prächtige Gewinne erzielt, machen sich Angst, Sorge und Verwirrung breit.“ (Daniel Goleman)

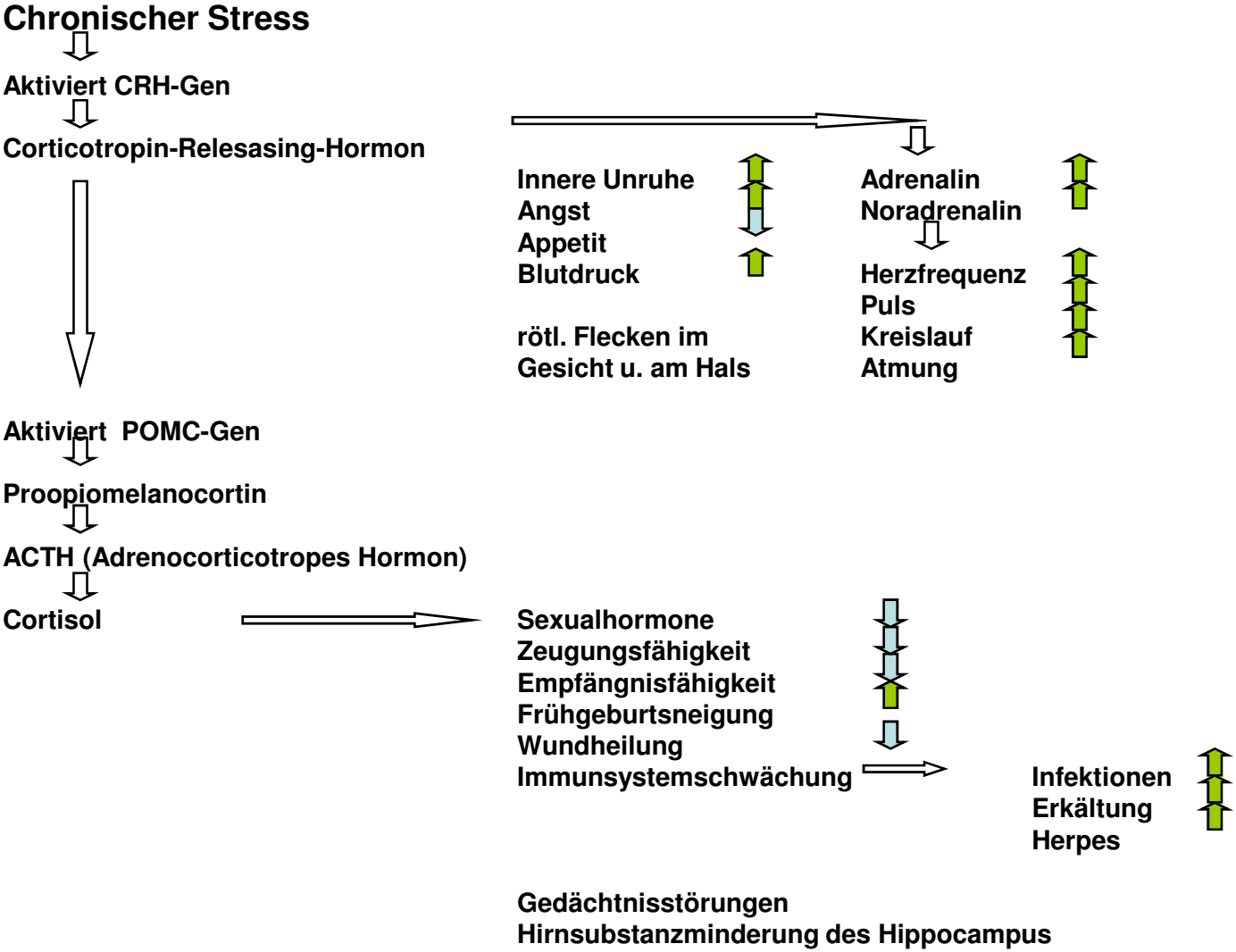
→ Vertrauen aufbauen und absichern

Krisen in komplexen Systeme

Krisen sind unvermeidbar und müssen umgehend und effizient auf breiter Basis gelöst werden:

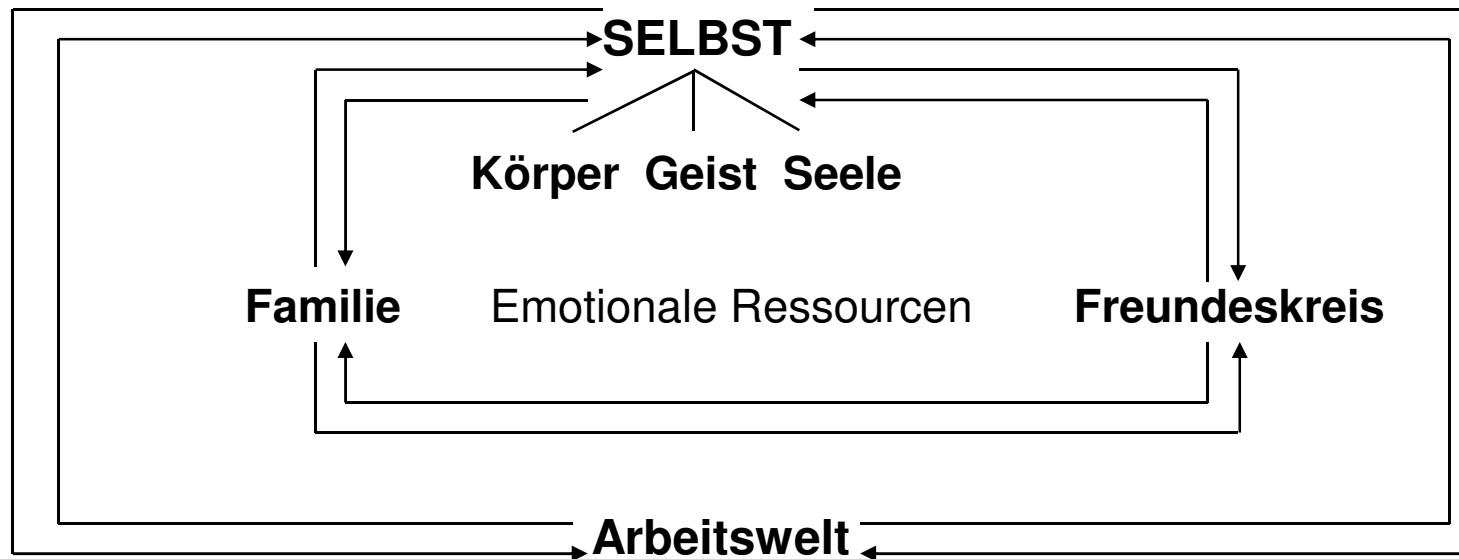
- Auf der Ebene betrieblicher Systeme (Managementaufgabe von Führungskräften)
- Auf der individuellen Ebene (Selbstverantwortung jedes einzelnen)

Störungen auf der somatischen Ebene



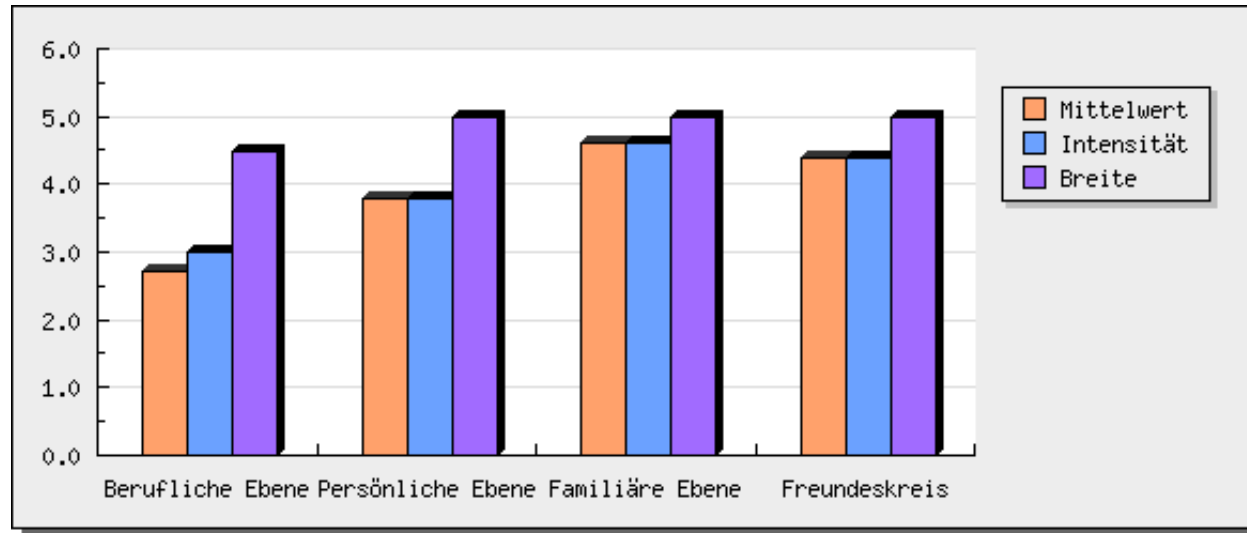
Stressmanagement

Wenn Krisen von außen oder innen die Arbeitswelt erschüttern, bedarf das Selbst verstärkt der emotionalen Ressourcen zur Balance



LISA (Lösungsorientierte integrativ-systemische **A**rbeits-) Methode

- Mit den **Burnout-Screening-Skalen (BOSS)** wird die individuelle Stress- und Gesundheitsbelastung gemessen



LISA (Lösungsorientierte integrativ-systemische **A**rbeits-) Methode

- In der Einzelberatung werden individuelle Schwächungen der emotionalen Kompetenz bearbeitet
- In Weiterbildungsmaßnahmen in der Gruppe wird durch psychomentrales Training die emotionale Intelligenz im Arbeitskontext gestärkt

Einzelperson	Team	-Hilfe zur Selbsthilfe -Teamhilfe
K ritik I nformation K lärung E mpathie	R ealistisch I ntuition K onsens I nteraktiv	„KIKERIKI“ Kommunikation und Ressourcen
M itteilen I nvestieren A usdrücken U nterstützung	M itgefühl I nteresse A nteilnahme U mblick	„MIAU“ Emotionale & soziale Kompetenz
W ahrnehmen A analysieren U mgestalten	W ahrnehmen A ufzeigen U nterstützen	„WAU“ Problembewältigung
I nnere A chtsamkeit	I ntersoziale A chtung	„IA“ Basis



Emotionale Intelligenz

Persönliche Kompetenzen

Selbstwahrnehmung

Emotionales Bewusstsein

Zutreffende Selbsteinschätzung

Selbstvertrauen



Selbstverantwortung des Einzelnen

Selbstregulierung

Selbstkontrolle

Vertrauenswürdigkeit

Gewissenhaftigkeit

Anpassungsfähigkeit

Innovation



Auf jeden Einzelnen kommt es an

Motivation

Leistungsdrang

Engagement

Initiative

Optimismus



Gemeinsam sind wir stark

Soziale Kompetenzen

(Wahrnehmung der Gefühle, Bedürfnisse und Sorgen anderer)

Empathie

Andere verstehen

Serviceorientierung

Vielfalt nutzen

Politisches Bewusstsein



Gemeinsam sind wir stark

Soziale Fähigkeiten

(Mit Geschicklichkeit erwünschte Reaktionen in anderen hervorrufen)

Einfluss

Kommunikation

Konfliktbewältigung

Führung

Katalysator des Wandels

Bindungen aufbauen

Zusammenarbeit

Teamfähigkeiten





**Röher Parkklinik GmbH
Akademie für Psychosomatik in
der Arbeitswelt**

Röher Str. 53 - 52249 Eschweiler

Tel.: 02403 78910

Fax.: 02403 789156

info@roeher-parkklinik.de