

# „Kein Stress mit dem Stress“: Gunvor ist auch im Gesundheitsmanagement vorbildlich

## Interview mit Angelika Patzelt, Wirtschaftspsychologin im Bereich Personalwesen

Auch im Gesundheitsmanagement ist Gunvor vorbildlich: Zum Thema Gesundheit und Sicherheit bietet die Gunvor Raffinerie ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Rahmen der regelmäßigen Trainings auch Workshops zum Thema „Kein Stress mit dem Stress“ an. In diesem Interview beschreibt Angelika Patzelt, welche Gefahren durch Stressbelastung entstehen können.



Angelika Patzelt.

### Wenn Sie sich bitte unseren Leserinnen und Lesern kurz vorstellen.

Mein Name ist Angelika Patzelt und ich wohne in Ingolstadt. Seit 15 Jahren bin ich selbstständig und berate, trainiere und coache als Wirtschaftspsychologin (B.A.) im Bereich Personalwesen. Meine Schwerpunkte sind Mitarbeiterführung, Konfliktmanagement und Gesundheitsmanagement.

### Das Wort „Stress“ hat sich in unserer Alltagssprache etabliert.

#### Was genau versteht man unter Stress?

Ja, der Begriff Stress wird häufig benutzt. In der Umgangssprache reden wir von „im Stress sein“ oder „gestresst“ sein, womit wir ausdrücken, dass wir gerade viel Arbeit haben.

Der negative Stress, der Distress, entsteht, wenn wir unter Druck geraten. Die Situation wird als bedrohlich erlebt. Es wächst einem alles über den Kopf. Wir haben das Gefühl die Kontrolle zu verlieren und die Aufgaben nicht mehr bewältigen zu können. Hält dieser Zustand ohne eine ausgleichende Entspannung an, schaltet der Körper auf Daueralarm. Langfristig kann das gesundheitsschädlich sein.

Es gibt auch einen Ausdruck für gesunden Stress, der Eustress. Er wird positiv empfunden. Das kennen wir alle, zum Beispiel wenn wir verliebt sind.

### Handwerksbetrieb oder Industriebetrieb – sind die Gefahren durch hohe Stress-Belastung unterschiedlich?

Im Stressreport Deutschland 2012 der BAuA, (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin) wurden bei den Wirtschaftszweigen Verarbeitendes Gewerbe und Baugewerbe hohe psychische Anforderungen bei Arbeitsinhalt und -organisation festgestellt. Als sehr belastend wird hier die Schichtarbeit, arbeiten an der Grenze der Leistungsfähigkeit und eine 40 – 48 Std./Woche genannt.



## Gunvor Raffinerie Ingolstadt GmbH

[www.gunvor-raffinerie-ingolstadt.de](http://www.gunvor-raffinerie-ingolstadt.de)

### Was sind typische Stress-Symptome?

Stress ist sehr individuell, die Stress-Symptome auch. Grundsätzlich finden Stressreaktionen auf vier Ebenen statt:

1. Kognitive Ebene, mit zum Beispiel Konzentrationsmangel, dem bekannten „Blackout“ in Prüfungssituationen oder Gedanken wie: „Das schaffe ich nie!“
2. Auf der emotionalen Ebene gibt es eine Bandbreite von „sich unwohl fühlen“ bis „Angst, Panik und Depression“.
3. Die körperliche Ebene kann Reaktionen zeigen, wie zum Beispiel Schwitzen, Herzrasen, Magenbeschwerden oder Schlafstörungen.
4. Auf der Verhaltensebene werden wir zum Beispiel hektisch, vergesslich oder verstärken unseren Konsum von Zigaretten, Alkohol oder Medikamenten.

### Wie können Unternehmen die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeiter unterstützen? Wer profitiert?

Unternehmen können für die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeiter viel tun, da es mehrere Ansatzpunkte gibt. Zum einen können Arbeitsbedingungen, wie zum Beispiel Arbeitszeit oder Arbeitsabläufe auf Verbesserungsmöglichkeiten hin überprüft werden. Das Arbeitsschutzgesetz verpflichtet seit 2013 die Arbeitgeber, im Rahmen der betrieblichen Gefährdungsbeurteilung, auch die psychischen Belastungen am Arbeitsplatz zu ermitteln und zu beurteilen. Zum anderen haben Führungskräfte eine wichtige Funktion. Weiterbildung zum Thema „Gesunde Mitarbeiterführung“ ist eine präventive Maßnahme und bietet Hilfestellung im Umgang mit bereits betroffenen Mitarbeitern. Fortbildung für Mitarbeiter zu den Themen Stressmanagement, Zeitmanagement, Problemlösekompetenz, Konfliktbewältigung und Entwicklung von Resilienz (persönliche Widerstandsfähigkeit) steigern die Stabilität bei Stress.

Ist das Thema Gesundheitsförderung im Unternehmen integriert und wird es gelebt, profitiert der Arbeitgeber davon genauso, wie die Mitarbeiter.

Gesund und leistungsfähig zu sein, ist für jeden Menschen ein wichtiges Gut und für die Wirtschaftlichkeit und Wettbewerbsfähigkeit eines Unternehmens von entscheidender Bedeutung. Jeder Euro, der in die betriebliche Gesundheitsförderung investiert wird, zahlt sich aus. Studien zeigen ein Kosten-Nutzen-Verhältnis von 1:2,2 Euro pro Person und Jahr. (Quelle: Bundesministerium für Gesundheit)

### Kann man den Stresslevel kontrollieren?

Ja, hier gibt es viele Möglichkeiten, den persönlichen Stresslevel gering zu halten. Wie schon gesagt, ist Stress sehr individuell. Was den einen sehr belastet, lässt den anderen völlig unberührt. Daher ist es wichtig, seine eigenen Stressoren zu kennen und den Anforderungen entsprechende Ressourcen gegenüberzustellen. Das können Ressourcen in der Erweiterung von Kompetenzen sein, mentale Ressourcen (z.B. Änderung von Einstellungen und Denkstrukturen) oder regelmäßig ausgeführte Entspannungsübungen. Hierzu zählen alle sportlichen Aktivitäten, Achtsamkeitsübungen, autogenes Training oder die Muskelentspannung nach Jakobson.

### Wie gehen Sie selbst mit Stress um?

Meine Ressourcen gegen Stress sind eine gute Organisation, Kommunikation und eine große Portion Optimismus. In stressigen Situationen frage ich mich: „Kann ich etwas ändern?“ Wenn nicht, lohnt es sich nicht, sich darüber aufzuregen und wenn ich etwas ändern kann, liegt es in meiner Verantwortung, es auch zu tun. Regelmäßig Sport, Entspannung, gesunde Ernährung und die kleinen Dinge des Lebens zu genießen, sind meine „Erholungs-Inseln“ im Alltag.

# Tipps zur Stressbekämpfung

- **Ändern Sie die Dinge, die Sie ändern können.** Stress baut sich Zug um Zug auf. Hilfreich ist deshalb, die persönlichen Stressfaktoren zu identifizieren. Wenn Sie etwas ändern können, tun Sie es – selbst, wenn es sich nur um Kleinigkeiten handelt.
- **Setzen Sie sich und anderen klare Grenzen.** Um sich zu erholen und gut zu schlafen sollten Sie am Ende des Tages nicht mehr über Probleme bei der Arbeit denken. Es ist wenig hilfreich die Probleme nach der Arbeit mit Kollegen, Freunden oder der Familie immer wieder hin und her zu wälzen.
- **Organisieren Sie Ihren Tagesablauf.** In Stresssituationen weiß man oft nicht mehr, was man als Nächstes tun soll. Wenn Sie nicht alle Aufgaben erledigen können, priorisieren Sie die Aufgaben oder beginnen einfach mit der die gerade auf Sie zukommt.
- **Machen Sie bewusste Pausen.** Versuchen Sie nicht, Ihre Anspannung mit Hilfe von Nikotin, Alkohol oder Essen zu lösen. Ein Spaziergang um den Block oder ein paar tiefe Atemzüge helfen einen klaren Kopf zu bekommen und neue Perspektiven zu entwickeln.
- **Ändern Sie Ihre Erwartungshaltung.** Stress kommt teilweise aus Ihnen selbst heraus, wenn Sie z.B. zu viel von sich verlangen. Überprüfen Sie Ihre eigene Erwartungshaltung und orientieren Sie sich an Zielen, die Sie auch tatsächlich erreichen können.
- **Sagen Sie sich „Stopp“ und denken nach.** Je mehr Sie sich bei einer Aufgabe unter Druck setzen, umso schwieriger ist es, sie auch zu schaffen. Wie gestresst Sie sich auch fühlen: Nehmen Sie sich etwas Zeit und versuchen Sie, Abstand zu gewinnen. Nehmen Sie verschiedene Blickwinkel ein und planen Sie erst dann Ihren nächsten Schritt.
- **Lernen Sie „Nein“ zu sagen, wenn man Sie in solchen Stresssituationen mit zusätzlichen Arbeiten beauftragt.**
- **Lernen Sie zu reden.** Haben Sie keine Angst davor, mit Kollegen zu sprechen oder nach Hilfe zu fragen. Das ist kein Zeichen für Versagen, sondern ein Zeichen für gute Teamarbeit.

Quelle: Kein Stress mit dem Stress – Eine Handlungshilfe für Beschäftigte, Initiative Neue Qualität der Arbeit, 2015