

E. Legesa
Е. Легеза
БГЭУ (Минск)
Научный руководитель Т. М. Рогач

STRESSMANAGEMENT WELTWEIT: NUTZREICHE TIPPS

ВСЕОБЩИЙ СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ: ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Was ist Stressmanagement? Das, was wir darunter verstehen, ist schon bekannt, aber dieses Phänomen bedarf immer wieder neuer Überlegungen, Untersuchungen, Schlussfolgerungen und Handlungen.

Das moderne Arbeitsleben setzt viele Leute einem permanenten Leistungsdruck aus. Schnell entsteht eine toxische Mischung aus hohen Anforderungen durch Vorgesetzte, Zeitdruck, verschiedene Konflikte innerhalb der Strukturen, wo wir arbeiten oder studieren, sowie äußeren Einflüssen. Stress ist eine der häufigsten Krankheiten unserer Zeit. Jeder in der heutigen Welt ist von Stress betroffen. Es ist bekannt, dass genau der Stress die Ursache für 80 % Erkrankungen ist.

In der vorliegenden Untersuchung werden Gründe und Auswirkungen von verschiedenen Stressoren dargelegt. Außerdem wird der Frage nachgegangen, welche Ursachen dem allgemeinen Stress zugrunde liegen und wie man sich der Stress abbauen lässt. Dadurch bekommt man eine Chance, entsprechende Schlussfolgerungen zu fassen.

Wie zahlreiche Untersuchungen, ergeben auch verschiedene Studien, dass die Hauptgründe für Stress in vielen Ländern fast gleich sind. In vielen Unternehmen hat das Tempo enorm zugelegt, der Leistungsdruck ist hoch, ständig wird umstrukturiert. Zum anderen kann auch unsere eigene, innere Einstellung zur Arbeit Stress erzeugen. Die Angst, keine Arbeit zu haben oder seine Arbeit nicht gut zu machen, ist enorm. Das sind typische Stressoren am Arbeitsplatz. Also, die Arbeit wird als Hauptgrund für Stress genannt. Unter diesem Druck leiden:

- Deutsche — 37 %
- Spanier — 34 %
- Südkoreaner und Italiener — 33 %
- Kanadier — 32 %
- Franzosen — 30 %

Als Hauptreizquellen bei der Arbeit gelten vor allem laute Stimme und herablassender Ton von Kollegen, öffentliche Verwarnungen der Chefs.

Die Hauptgründe für den Stress in Belarus sind:

- Geschäftsführung (die Arbeit);
- Verfügbarkeit von Krediten;
- Situationen im Zusammenhang mit Immobilienkauf;
- Schwierigkeiten in der Familie;
- Einsamkeit.

Für die Belorussen ist der Stress zur Norm geworden. In einem gewissen Maße leidet unter Stress bei der Arbeit mehr als 90 %, und fast ein Drittel werden täglich einem Stress ausgesetzt. Für die Menschen in Russland ist der Preisanstieg der Hauptgrund für die Entwicklung von Stress. Weiter kommen Arbeitslosigkeit — 24 %, andere wirtschaftliche Probleme — 25 %, Kriminalität — 19 %, Wohnungsnot — 18 %, Renten- und Gesundheitsprobleme — 16 %.

Nutzreiche Tipps gegen Stress für Arbeitnehmer:

- rechtzeitig auf Anzeichen von zu großem und dauerhaftem Stress bei der Arbeit achten.

- Den eigenen Rhythmus zu kennen und zu berücksichtigen. Brauchst du am Nachmittag eine Pause in Ruhe, vielleicht sogar mit einem Spaziergang? Oder erholst du dich gerade dann, wenn du mit den Kollegen zusammen sitzt?

- Regelmäßig Pausen machen und dabei wirklich aus dem Arbeitsprozess aussteigen. Ein paar Fitnessübungen im Büro können ebenso für Entspannung sorgen.

- Die innere Einstellung ändern: raus aus der Opferrolle. Nicht gleich in den Stress zu werfen, sondern die Sache eher ‚nüchtern‘ anzuschauen: Was will der Chef? Was will ich? Was kann ich heute noch leisten?

- Stresssituationen gezielt und bewusst vermeiden, z.B. pünktlicher sein oder mit Vorbereitungen früher beginnen.

- Mit kleinen Ritualen abends abschalten — auf dem Weg nach Hause einen Espresso in der Bar trinken, nach der Arbeit Sport machen usw.

- Persönliche Trigger reflektieren. Frag dich, was genau dich in einer bestimmten Position angreift: Fühlst du dich gedrängt? Unfähig? Nicht gehört? Wenn ich meine persönlichen Trigger kenne, kann ich auch lernen, die Situation anders, weniger stressig wahrzunehmen.

- Sich Bedenkzeit nehmen und nicht sofort eine Aufgabe übernehmen.

- Auch mal „Nein“ sagen.

Man kann vieles gegen den Stress tun. Effektives Stressmanagement im Unternehmen, an jedem Arbeitsplatz und in der Familie ist ein wichtiger Teil unseres Lebens. Die Stressbelastung zu reduzieren wird zu einer enormen Aufgabe jedes Menschen.