



## STRESS COACHING

### STRESSMANAGEMENT IM BERUF

Stress ist ein weit verbreitetes Phänomen in unserer Gesellschaft. Heutzutage gibt es viele Faktoren, auch Stressoren genannt, die immer häufiger zu Stresssituationen führen. Der österreichischen Wirtschaft kosten Krankenstände aufgrund psychischer Erkrankungen jährlich rund 7 Milliarden Euro (Quelle: Statistik Austria).

Reizüberflutung, Überforderung, Unterforderung und Zeitmangel zählen zu den Hauptauslösern für äußeren Stress, wobei es uns meist gar nicht an Ressourcen mangelt. Oftmals sind wir einfach nicht in der Lage, objektiv zu bewerten, unser Leben einzuteilen und Prioritäten zu setzen.

#### Erschöpfung durch zunehmenden Leistungsdruck

Unsere Berufswelt ist auf Umsatz und Steigerungen der Vorjahresergebnisse ausgelegt, Aktionäre pochen auf Dividenden und der Leistungsdruck in der Wirtschaft steigt scheinbar unaufhaltsam an. Dieser Druck kann bei Menschen viele negative Bilder hervorrufen. Die Begleiterscheinungen sind sowohl für Unternehmen als auch Dienstnehmer/innen sehr unangenehm und reichen von Existenzängsten, Gesichtsverlust, Mobbing und Erfolglosigkeit bis hin zur chronischen Depression oder Burnout.

#### Stressreduktion im beruflichen Alltag

Gerade für Führungskräfte gibt es ein sehr moderates und einfaches Mittel, Mitarbeiter/innen Stress abzunehmen. Nach neuester wissenschaftlicher Forschungserkenntnis von Beate Schulze, Expertin für Stressmanagement an der Universität Zürich, werden sechs wesentliche Punkte genannt, die zur Stressreduktion in Unternehmen führen können:

- Anerkennung und Belohnung durch den Vorgesetzten
- Ein unterstützendes Team
- Fairness im beruflichen Umgang
- Respekt und soziale Gerechtigkeit
- Klare Werte und Wertvorstellung
- Sinnvolle Tätigkeit.

Die geistig-seelischen Anforderungen nehmen in fast allen Bereichen zu, in unterschiedlicher Form: Viele Termine, E-Mails und Anrufe, aber auch umständliche Organisationsstrukturen machen die Arbeit stressiger. Viele Menschen gewöhnen sich an ihren Stress, der ursprünglich nur die Ausnahme sein sollte. Die Folgen können fatal sein.