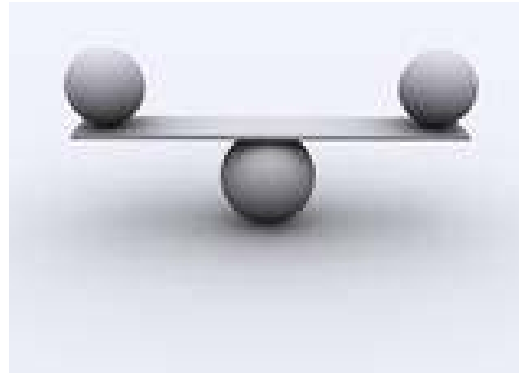


Kein Stress mit dem Stress – Work-Life-Balance finden, Burn-Out vermeiden

Wege ins Gleichgewicht



Unternehmerdialog der Wirtschaftsjunioren Bonn/Rhein-Sieg e.V.

11.11.2010

IHK Bonn/Rhein-Sieg

Dr. Stefan Poppelreuter

Wer bin ich?

- **Dr. Stefan Poppelreuter**
- **Jahrgang 1964**
- **Wirtschafts- und Organisationspsychologe**
- **Trainer, Coach & Berater**



Fahrplan

- Work-Life-Balance-Verhinderer I: Stress
 - Was ist Stress?
 - Wie äußert sich Stress? Was sind die Folgen?
 - Was kann man gegen Stress tun?
 - Techniken zur Stressbewältigung
- Work-Life-Balance-Verhinderer II: Exzessives Vielarbeiten und Typ-A-Verhalten
 - Bin ich exzessiver Vielarbeiter?
 - Exzessives Vielarbeiten – und was man dagegen tun kann
- Work-Life-Balance-Verhinderer III: Genussunfähigkeit
 - Genusssituationen und Wohlbefindenshindernisse
 - „Die kleine Schule des Genusses“

Work-Life-Balance: Was ist das?

Die vier großen Bereiche
der Work-Life-Balance.



Work-Life-Balance: Was ist das?

Bereiche der Work-Life-Balance

Selbst:

Persönliche Bedürfnisse wie Ruhe, Bewegung, Entspannung, Selbstachtung, Spiritualität, Ernährung und freie Zeit zum Nachdenken

Familie/soziale Kontakte:

Partner, Kinder, Eltern und Geschwister, Verwandte, Freunde, Bekannte

Spiel:

Spaß, Hobbys, Erholung und Freundschaften

Arbeit

Selbstreflektion

Arbeit, Freizeit, Stress, Entspannung

Ist Ihr Leben in der Balance?

Wo läuft es gut?

Wo könnte es besser sein?



Work-Life-Balance: Was ist das?

Work-Life-Balance bedeutet eine neue, intelligente **Verzahnung von Arbeits- und Privatleben** vor dem Hintergrund einer **veränderten** und sich dynamisch **verändernden Arbeits- und Lebenswelt**.

Ziel von Work-Life-Balance-Maßnahmen ist es, **erfolgreiche Berufsbiographien** unter Rücksichtnahme auf **private, soziale, kulturelle** und **gesundheitliche Erfordernisse** zu ermöglichen.

Work-Life-Balance ist in erster Linie als ein **Wirtschaftsthema** zu verstehen.

Die **dreifache Win-Win-Situation** durch Work-Life-Balance resultiert aus **Vorteilen für die Unternehmen**, für die **einzelnen Beschäftigten** sowie einem **gesamtgesellschaftlichen** und **volkswirtschaftlichen Nutzen**.

(aus einer Studie der Prognos AG, 2005)

Work-Life-Balance: Was ist das?

Work-Life-Balance-Maßnahmen

- Maßnahmen zur intelligenten **Verteilung der Arbeitszeit** im Lebenslauf und zu einer ergebnisorientierten Leistungserbringung
- Maßnahmen zur **Flexibilisierung von Zeit und Ort der Leistungserbringung** (z.B. Gleitzeitmodelle, Telearbeit, Arbeitseinsatzplanung)
- **Individuelle Maßnahmen** (z.B. Personalentwicklung, Gesundheitsprävention, flankierende Serviceleistungen)

(Prognos AG, 2005)

Work-Life-Balance-Verhinderer I: Der Stress

Was bringt unser Leben ins Ungleichgewicht?

I. Der Stress



Aktuelle Meldungen

Aktuelle Umfrageergebnisse zeigen:

- Jeder **zweite Deutsche** fühlt sich mindestens **einmal pro Woche** gestresst.
- Jeder **Dritte** leidet permanent an **Stress-Symptomen**
- **85%** der deutschen Führungskräfte leiden unter **psychosomatischen Beschwerden**
- **Stress schadet** Herz, Magen und Darm, schwächt das Immunsystem und begünstigt Depressionen
- Stress spielt bei schätzungsweise **zwei Drittel** aller **Erkrankungen** eine **wesentliche Rolle**

Stressursachen

- **Aufgabenvielfalt**, **Dringlichkeit** und **Wichtigkeit** der Termine nehmen zu
- Zusätzlich zur fachlichen Qualifikation werden geistige **Beweglichkeit**, **Flexibilität** im Denken und Handeln, schnelle Einarbeitung in **Neues** verlangt
- Soziale Kompetenz, Erfüllung der Vorbildfunktion, Team- und Konfliktfähigkeit, organisatorische und kommunikative Kompetenz, soziale Sensibilität und Selbstsicherheit werden vorausgesetzt.



Nach dem Peter-Prinzip werden kompetente Mitarbeiter so lange befördert, bis sie einen Posten erreichen, der sie überfordert.

Stress im ursprünglichen Sinne

Stress als uraltes Programm der Gene

Ursprüngliches Ziel:

Lebenserhaltung bei Gefahr-, Kampf- oder Fluchtbereitschaft

- Freisetzung von Adrenalin
- Energien in Muskeln und Gehirn werden frei
- Blitzartige Mobilisierung aller Körperreserven
- Puls, Blutdruck und Atemfrequenz steigen
- Magen-Darm-Trakt stellt Verdauungsarbeit ein
- Blutgerinnungsfaktor nimmt zu

Stress ist ein lebenswichtiger und natürlicher Verteidigungsmechanismus

Wenn der ursprüngliche Sinn verloren geht

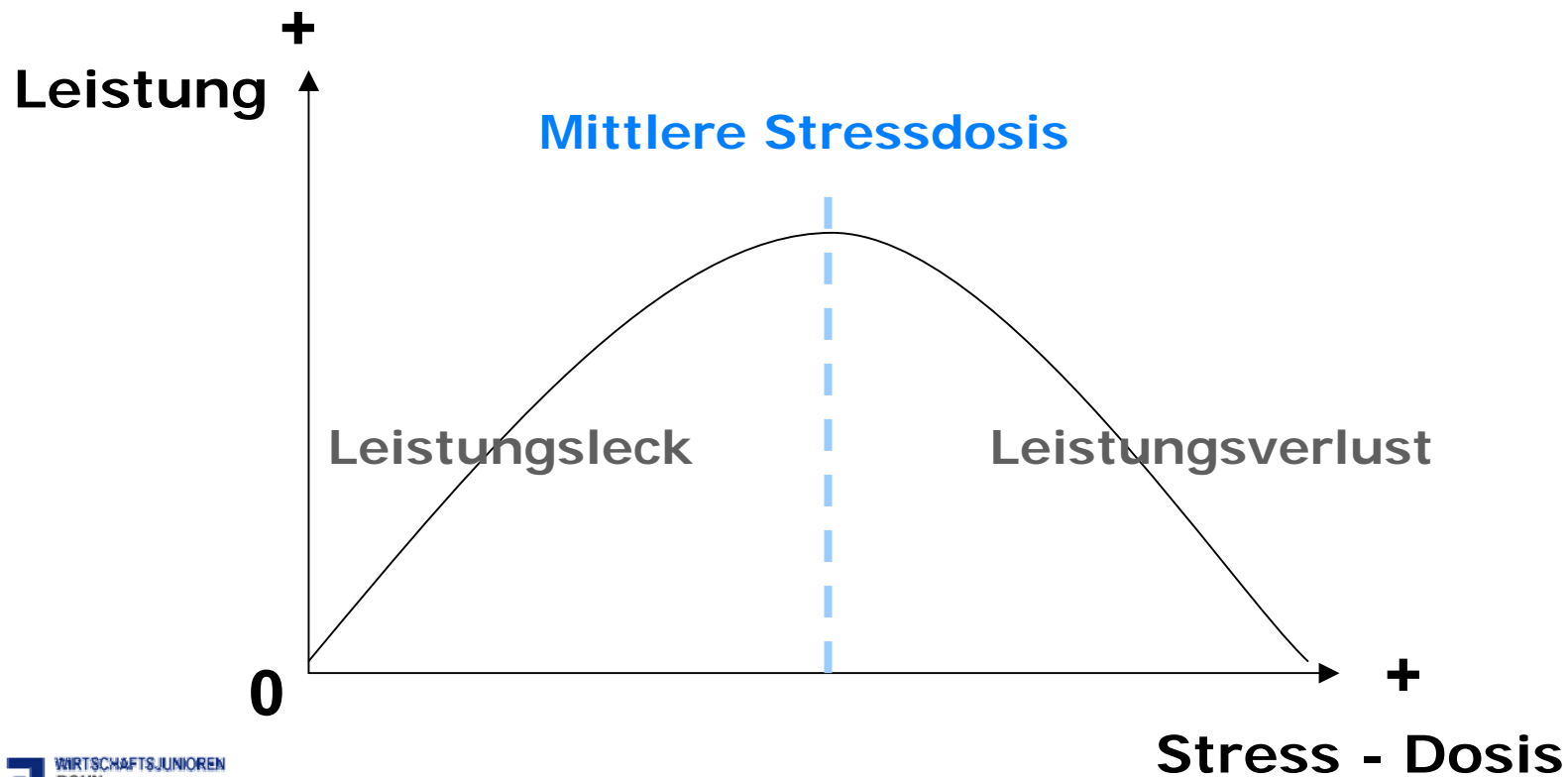
- **Daueralarm kann auch ausgelöst werden durch**
 - unterschwellige Belastungsfaktoren (Lärm, Reiz-Überangebot)
 - psychische Befindlichkeit (Frustration, Ärger, Angst)

- **Daueralarm kann zu**
 - Erschöpfung
 - Erkrankungen
 - Fehlleistungen führen.



Subjektive Belastung & Leistung

Zunächst positive Wirkung, Übermaß macht krank



Reduzieren von Stress

Kein Stress mit dem Stress Schritte zur Work-Life-Balance



Drei Ansätze zur Stressbewältigung

- **Ansatz bei den Stressoren:**
 - ausschalten
 - reduzieren
 - vermeiden
- **Ansatz bei sich selbst:**
 - die Belastbarkeit durch aktive Entspannung erhöhen
 - Fertigkeiten aufbauen
 - die subjektive Bewertung der Stresssituation verändern
- **Ansatz bei der akuten Stress-Situation:**
 - Erregungsspitzen kappen
 - Aufschaukelung verhindern

Kurzfristige Erleichterung vs. langfristige Veränderung

Stressbewältigungsstrategien

1 Kurzfristige Erleichterung – Anwendung

- Bei der bereits eingetretenen Stressreaktion wird direkt angesetzt.
- Wenn man sich in einer Stresssituation befindet und einen kühlen Kopf behalten will (Aufschaukeln verhindern bzw. Kappen der Erregungsspitzen)
- Wenn man bemerkt, dass die eigene Erregung zu hoch ist und man sie deshalb senken möchte (Abbau der Erregung).

Kurzfristige Erleichterung vs. langfristige Veränderung

2 Langfristige Veränderung – Anwendung

- Die Stresssituation oder der Mensch selbst wird verändert.
 - Ursachen einer Belastung werden verändert, beseitigt, reduziert.
 - Vorbereitung auf eine vorhersehbare Belastung (Organismus wird stressresistenter gemacht).

Techniken der Stressbewältigung (I)

■ Progressive Muskelentspannung

- Bei der Progressiven Muskelentspannung kann man auf einfache Weise über die An- und Entspannung der Muskulatur eine allgemeine Entspannungsreaktion auslösen. Mit fortschreitender Übung können so tiefe und langanhaltende Effekte erzielt werden.

■ Autogenes Training

- Beim Autogenen Training lernt man über die Konzentration innere Ruhe und körperliche Entspannung zu erreichen. Nach längerem Training kann man insgesamt ruhiger und ausgeglichener werden und die Übungen zur individuellen Belastungsbewältigung in Beruf und Familie einsetzen.



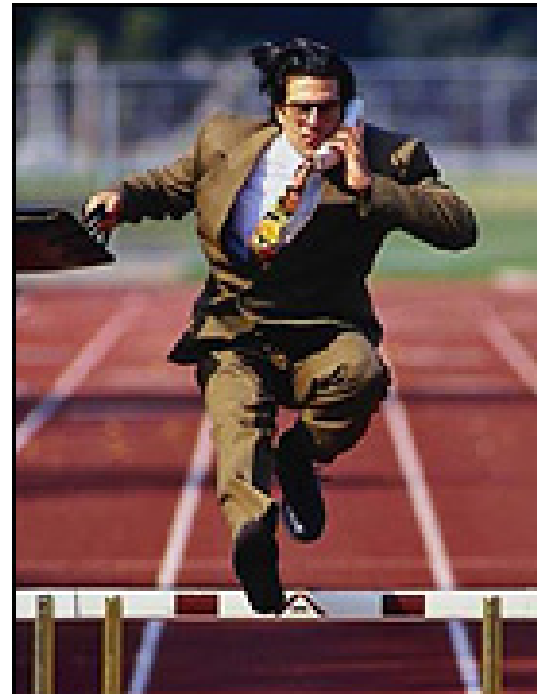
Techniken der Stressbewältigung (II)

- Yoga
- Meditation
- Spaziergang
- Wahrnehmungslenkung
- Positive Selbstgespräche
- Atmung
- Sport



Work-Life-Balance-Verhinderer II: Exzessives Vielarbeiten und Typ-A-Verhalten

Was bringt unser Leben ins Ungleichgewicht?
II. Exzessives Vielarbeiten und Typ-A-Verhalten



Was ist exzessives Vielarbeiten? (I)

Der Begriff „**Workaholism**“ kennzeichnet ein **exzessives Bedürfnis nach Arbeit**, das ein solches Ausmaß erreicht hat, dass es für den Betroffenen zu unübersehbaren **Beeinträchtigungen der körperlichen Gesundheit**, des **persönlichen Wohlbefindens**, der **interpersonalen Beziehungen** und des **sozialen Funktionierens** kommt.

(Wayne Oates, 1971)

Was ist exzessives Vielarbeiten? (II)

Merkmale des Vielarbeitens (Arbeitssucht)

- völliges Verfallen an das Arbeitsverhalten
- Verlust der Kontrolle über das Arbeiten
- Abstinenzunfähigkeit
- Auftreten von „Entzugerscheinungen“
- Toleranzerwerb, d.h. zur Erreichung angestrebter Gefühlslagen muss immer mehr gearbeitet werden
- Auftreten psychosozialer und/oder psychoreaktiver Störungen



(in Anlehnung an Schumacher, 1986)

Häufigkeit und Folgen

- Darüber, wie viele Bundesbürger von Arbeitssucht betroffen sind, kann man derzeit nur spekulieren. Expertenschätzungen gehen von 200.000 - 300.000 Erwerbstätigen aus.
- Studien zeigen jedoch auch, dass **jeder 7. Arbeitnehmer** als **arbeitssuchtgefährdet** betrachtet werden kann.
- Die Folgen der Arbeitssucht sind so vielfältig wie individuell unterschiedlich. Es kann zu körperlichen, psychischen und sozialen Problemen verschiedenster Art kommen.



Vielarbeit und das Typ-A-Verhalten (I)

- Aus der Forschung zu Ursachen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist bekannt, dass neben „klassischen“ Risikofaktoren wie z.B. ...
 - **erhöhten Cholesterinwerten**
 - **Bewegungsarmut**
 - **übermäßigem Alkohol- und/oder Nikotinkonsum**
 - **Stress**

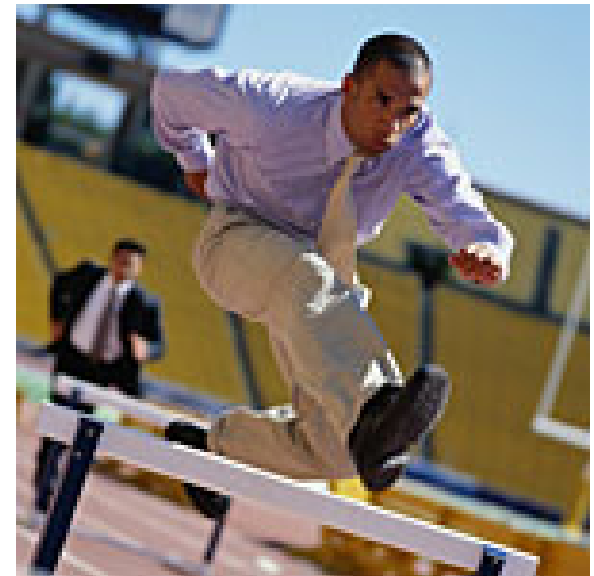
auch **individuelle Verhaltensmuster** wesentlich sein können.

Vielerarbeit und das Typ-A-Verhalten (II)

- Hier hat sich das sogenannte Typ-A-Verhalten als bedeutsam erwiesen, das u.a. durch eine ...
 - **starke konkurrenzorientierte Haltung,**
 - **ein ständiges „unter Druck stehen“,**
 - **und den festen Willen, seine eigenen Interessen um jeden Preis durchzusetzen**

gekennzeichnet ist.

- Es wird ein enger Zusammenhang zwischen Typ-A-Verhaltensmustern und exzessivem Arbeitsverhalten gesehen.



Exzessives Vielarbeiten vermeiden – Individuelle Maßnahmen

Konkretes Handeln am Arbeitsplatz

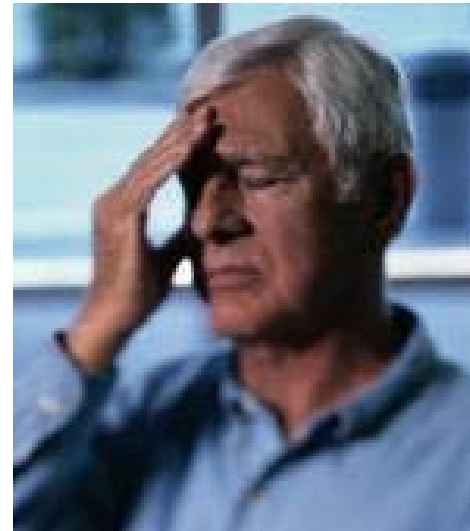
- „Sich selber richtig steuern“
- „Rituale geben Halt“
- „Visionen geben Orientierung“
- „Pausen erzeugen Kraft“
- „kleine Schritte führen zu Sicherheit“
- „sich selbst belohnen“
- „Rückmeldungen verschaffen Klarheit“
- „Selbstgespräche machen Mut“



Work-Life-Balance-Verhinderer III: Genussunfähigkeit

Was bringt unser Leben ins Ungleichgewicht?

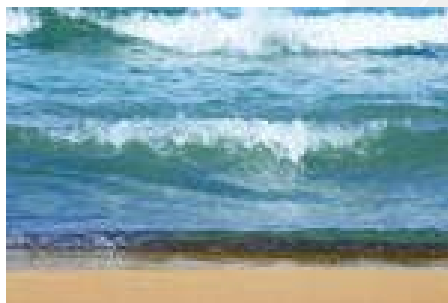
III. Genussunfähigkeit und Wohlbefindenshemmnisse



Genuss und Genießen - Blitzlicht



Was sind Ihre individuellen Genuss-Situationen?



Was ist Genuss?

Der Ausdruck Genuss bezeichnet Freude an Erlebnissen und Tätigkeiten und das gute Gefühl, das sich dabei einstellt.



Vielfalt der Genussmöglichkeiten

Genuss mit allen Sinnen...

- **Auge:** ein schöner Mensch, eine schöne Landschaft, ein schönes Gemälde oder eine Skulptur
- **Ohr:** Gesang der Vögel, wunderschöne Musik bei einem Klassik- oder Rock-Konzert
- **Nase:** duftende Blüten, ein schmackhaft über gute Küchendüfte sich ankündigendes Mahl
- **Geschmack:** guter Wein, hervorragendes Essen
- **Gefühl:** Körpererlebnis, z.B. in der Natur, beim Barfußlaufen, beim Tanz, Sport, in trauter Zweisamkeit



„Die kleine Schule des Genusses“

1. Genuss braucht Zeit

Ein positiver emotionaler Zustand braucht genügend Zeit, um sich zu entwickeln.

2. Sich selbst Genuss erlauben

Es gibt unterschiedliche Faktoren (Erziehungsstil, Sozialisation, etc.) die einen Einfluss auf die Genussfreundlichkeit bzw. –unfreundlichkeit haben.

3. Genuss geht nicht nebenbei

Aufmerksamkeit wird bewusst auf den Genuss gelenkt; anderes muss ausgeblendet werden.

„Die kleine Schule des Genusses“

4. Genuss ist individuell

Geschmack und Vorlieben sind von Mensch zu Mensch verschieden.

5. Weniger ist mehr

Wer gesättigt ist, kann nicht mehr genießen.

6. Ohne Erfahrung kein Genuss

Eine differenzierte Wahrnehmung fördert das positive Empfinden.

7. Genuss ist alltäglich

Der Alltag bietet viele Möglichkeiten, Genuss zu erleben – man benötigt nicht immer besondere Ereignisse.

Vertiefende Literatur

Fromm, E. (1998). *Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft*. München: dtv.

Marchand, R. & Boethius, S. (2001). *Das Vorsprungs-Prinzip*. Wien/Frankfurt: Ueberreuter.

Nell-Breuning, O.v. (1985). *Arbeitet der Mensch zuviel?* Freiburg: Herder.

Neu, H. (2003). *Weniger arbeiten, mehr leben*. Frankfurt/Main: Campus.

Poppelreuter, S. (1997). *Arbeitssucht*. Weinheim: PVU.

Poppelreuter, S. & Mierke, K. (2008). *Psychische Belastungen am Arbeitsplatz* (3. Aufl.). Berlin: Erich Schmidt Verlag.

Quick, J. C. & Quick, J. D. (1984). *Unternehmen ohne Stress*. Hamburg: McGraw-Hill.

Radha-Rose, D. (1999). *Die innere Balance*. München: Langen Müller/Herbig.

Robinson, B. E. (2000). *Wenn der Job zur Droge wird*. Düsseldorf: Walter.

Rohrlich, J. (1984). *Arbeit und Liebe*. (2. Aufl.). Frankfurt: Fischer.

Scott, M. (2001). *Zeitgewinn durch Selbstmanagement*. (2. Aufl.). Frankfurt: Campus.

Seiwert, L. J. & Tracy B. (2002). *Lifetime-Management*. Offenbach: Gabal.

**VIelen DANK!
AUF WIEDERSEHEN!**

Für Rückfragen und weitere Informationen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung:

**Dr. Stefan Poppelreuter
TÜV Rheinland Consulting GmbH
Römerstraße 45-47
53111 Bonn
Fon: 0228/926169-16 Fax: 0228/926169-69
Mail: stefan.poppelreuter@de.tuv.com**