

# Ein bisschen Stress darf sein - zu viel macht krank

Zuverlässige Messmethoden und anschließende Stressprävention verhindern überlastungsbedingte Krankheitsfälle



Foto: Fotolia/Mardav

Sorgen Sie dafür, dass der Stress bei Ihren Mitarbeitern nicht Überhand nimmt.

Im Auftrag der Techniker Krankenkasse befragte das Meinungsforschungsinstitut Forsa 1000 repräsentativ ausgewählte Deutsche hinsichtlich ihres persönlichen Stresslevels. Das Ergebnis: Jeder fünfte Deutsche leidet unter Stress. Tendenz steigend.

Aber nicht jeder Stress wirkt sich negativ aus. Der als positiv bewertete Eu-Stress kann in einer gesunden Dosierung sogar beflügeln und anspornen. Hinzu kommt, dass nicht jeder Mensch gleich stark belastbar ist und nicht jeder auf identische Faktoren beziehungsweise Situationen mit Stress reagiert.

Für eine wirkungsvolle Prävention und einen nachhaltigen Stressabbau empfiehlt sich deshalb eine zweistufige Vorgehensweise.

In einem ersten Schritt werden anhand eines Analyse-Tools die individuellen Stressfaktoren der einzelnen Mitarbeiter eruiert. Dafür eignet sich besonders ein verschlüsselter Online-Fragebogen, den jeder Mitarbeiter einzeln und für sich ausfüllt. Solche Fragebögen gibt es auch im Internet. Wichtig ist, dass dieser Fragebogen vier zentrale Faktoren berücksichtigt, die den Stresspegel maßgeblich beeinflussen:

- subjektive bio-psycho-soziale Belastungsfaktoren



**Anne-Rose Raisch**  
Raisch GmbH & Co.KG  
Waldenbuch.  
[www.raischteam.de](http://www.raischteam.de)

- persönliche Widerstandsreserven
- eigene stress- und konfliktfördernde Denk, Fühl- und Verhaltensmuster
- individuelle gesundheitliche Potenziale.

Im Anschluss an die Analyse beginnt Schritt zwei: Die Auswertung des Ergebnisses und die Ausarbeitung eines darauf aufbauenden Anti-Stress-Plans.

Doch so unterschiedlich die Analyse-Tools, so verschieden die Auswertungssysteme. Das einfachste und anschaulichste System ist das auf Basis des Ampelprinzips: Überwiegt hier im Ergebnis die Farbe grün, ist das Stresspotenzial gering. Ist Gelb die am stärksten vertretene Farbe, bewegt sich der Level im mittleren Bereich. Dominiert jedoch Rot, ist schnelle professionelle Hilfe gefragt.

Die Auswertung der Analyse – also der persönlichen Stress-Ampel – sollten mit jedem Mitarbeiter in vertraulichen Einzelgesprächen erfolgen. Darauf aufbauend wird ein individueller Plan mit der klaren Zielsetzung erarbeitet, die Stressfaktoren sowie das Stresslevel deutlich zu reduzieren. Weil das Thema durchaus heikel ist, empfiehlt es sich, einen firmenfremden Fachmann einzuschalten.

In das Ergebnis sowie in den Coaching-Plan haben nur der jeweilige Mitarbeiter und der Stress-Coach Einsicht. Teamleiter oder Führungskräfte erhalten nur einen zusammenfassenden Teambericht. Dieser zeigt ein klares Bild, bezüglich des Stresslevels und der -faktoren. Zudem verdeutlicht er, auf welchen Feldern Handlungsbedarf – in Form von Anti-Stress-Coaching – besteht und auf welchen Feldern alles im grünen Bereich liegt.

Derartige Analyse-Tools in Kombination mit Anti-Stress-Coachings setzt die Finanzbranche seit Jahren ein. Selbst Unternehmen im Anlagen- und Maschinenbau greifen inzwischen verstärkt darauf zurück. Ein Grund dafür sind die ständig steigenden Anforderungen und Belastungen der Mitarbeiter.

Da gilt es, Stressfaktoren frühzeitig zu erkennen sowie zeitnah abzubauen und umsetzbare Wege aufzuzeigen. Damit der Stress erst gar nicht ein ungesundes Level erreicht. ◀