

Stressmanagement

»Ich bin im Stress!«, lautet eine der häufigsten Aussagen in der Leistungsgesellschaft des 21. Jahrhunderts. Die digitalisierte Arbeitswelt mit ihren wachsenden Ansprüchen an Leistungsbereitschaft, Flexibilität und Mobilität scheint die Stressspirale noch zu verstärken. So kommt eine Studie des Deutschen Gewerkschaftsbundes DGB aus dem Jahr 2018 zu dem Schluss, dass der Stress im Job nach wie vor zunimmt. Jeder Dritte der über 6000 Befragten gibt an, dass er in den letzten 12 Monaten deutlich mehr Aufgaben abuarbeiten hatte als im Vorjahr, und das in derselben Zeit. Gleichzeitig fühlten sich viele zunehmend gehetzt und getrieben, da durch die Digitalisierung Tempo und Zeitdruck in der Arbeitswelt nach wie vor steigen. Ca. 40 % gaben zudem zu Protokoll, sich nicht vorstellen zu können, mit den derzeitigen Anforderungen ihren Job bis zum Renteneintritt ausüben zu können, ohne dabei gesundheitliche Einschränkungen in Kauf nehmen zu müssen. (Quelle: dgb.de)

Doch was ist Stress eigentlich? Wie kann man konstruktiv mit Stress umgehen oder ihn sogar leistungsförderlich nutzen? Das folgende Kapitel zeigt, wieso Stress im Kern positiv ist, wie Sie ihn nutzen können, um zu lernen und sich zu entwickeln, und mit welchen Techniken Sie in stressigen Zeiten Ruhe bewahren können. Dazu ist es sinnvoll, das Phänomen Stress zunächst einmal aus wissenschaftlicher Sicht genauer zu betrachten, bevor man sich mit Stresskompetenz und Stressmanagement-Techniken befasst.