



## Übung 1

### Persönlicher Schnelltest

#### Wie stressbelastet bin ich?

Es ist nicht so leicht zu unterscheiden, ob man nur ein bisschen überarbeitet und urlaubsreif ist oder ob einen der Stress bereits krank macht. Hier finden Sie einige typische Symptome, die Ihnen Hinweise darauf geben, ob Ihre Stressbelastung bereits zu Anzeichen einer chronischen Erschöpfung oder körperlichen Erkrankung führt.

1. Einschlafen ist für mich kein Problem. Aber oft wache ich mitten in der Nacht auf und grübele.
2. Für Freizeit, Hobbys und Familie habe ich wesentlich weniger Kraft als früher. Meist nehme ich mir dafür auch keine Zeit. Habe ich einfach nicht.
3. Den persönlichen Kontakt mit meinen Mitarbeitern vermeide ich häufig, weil mir das zu viel Zeit raubt / mich zu sehr anstrengt.
4. Ich habe mehr körperliche Beschwerden als früher, zum Beispiel Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme oder Verspannungen. Körperliche Ursachen findet mein Arzt nicht.
5. Mir fällt es relativ schwer, nach der Arbeit abzuschalten. Oft gelingt es gar nicht.
6. Ich trinke – ehrlich gesagt – mehr Alkohol, als mir guttut.
7. Ein Wochenende reicht zur Erholung kaum aus.
8. Konzentriertes Arbeiten fällt mir neuerdings schwer. Ankommende E-Mails oder Störungen lenken mich leicht ab und ich komme schwer wieder rein.
9. Wenn im Job etwas nicht so läuft, wie ich mir das vorgestellt habe, reagiere ich öfter resigniert.

10. Zeitdruck, Verantwortung, Anfragen – oft fühle ich mich wie der berühmte Hamster im Rad, der immer rennt, aber nie ankommt.
11. Ehrlich gesagt habe ich einen inneren Widerstand gegen meine Arbeit, den ich jeden Tag neu überwinde. Im Alltag funktioniere ich dann aber wieder gut.
12. Meine Stimmung schwankt: Manchmal erkenne ich mich selbst nicht wieder, zum Beispiel wenn ich so gereizt reagiere.

**Auswertung:** Wenn Sie **drei und mehr Aussagen** mit Ja beantwortet haben, liegen bei Ihnen vermutlich Anzeichen einer Überlastung und Erschöpfung durch Dauerstress vor. Ihre Psyche reagiert gereizt und abwehrend, Ihr Körper sendet Signale, die sagen: Das ist mir zu viel!

Wenn Sie **fünf und mehr Aussagen** mit Ja beantwortet haben, spüren Sie vermutlich selbst, dass der Stress Ihnen über den Kopf wächst und Ihnen Tatkraft, Engagement und Wohlbefinden raubt.

Wenn Sie **sieben und mehr Aussagen** zustimmen, sind Sie wahrscheinlich schon seit mehreren Jahren extrem stressbelastet. Ihre Gesundheit ist ernsthaft in Gefahr.

Es ist sehr typisch für starke und leistungsorientierte Personen, dass sie ihre Arbeitskraft extrem lange erhalten und ihren Job gut ausfüllen können, auch wenn Psyche und Körper längst Alarm schlagen. Übernehmen Sie Verantwortung für sich und wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt (oder einen geeigneten Ansprechpartner im Unternehmen), um herauszufinden, welche Rolle Stress für Ihre Beschwerden spielt und wie Sie der Dauerbelastung entgegenwirken können, bevor Sie ernsthaft erkranken.



## Schnelltest für Führungskräfte

### Wie stressbelastet sind meine Mitarbeiter?

Auch Teams können aufgrund von Dauerstress erschöpfen. Sowohl die Motivation und das Engagement der Beschäftigten als auch die Stimmung im Team bis hin zu den Arbeitsergebnissen können unter dieser Situation leiden. Wir haben zwölf wichtige Anzeichen von anhaltender Stressbelastung zusammengestellt. Wie sieht es in Ihrem Team, in Ihrer Abteilung aus?

1. Wenn Neuerungen eingeführt werden, hört man vor allem Gemecker und Bemerkungen wie „Auch das noch! Wie sollen wir das schaffen?“ oder „Bringt doch alles nichts!“
2. Häufiger hapert es bei uns am Informationsfluss. Manchmal werden wichtige Informationen beispielsweise spät oder gar nicht an Kollegen weitergeleitet. Manche Aufgaben werden deshalb erst verspätet oder auch fehlerhaft erledigt.
3. Es gibt unter meinen Mitarbeitern öfter Konflikte, Konkurrenzsituationen und Querelen.
4. Der Krankenstand bei uns im Team ist hoch.
5. Bei fachlichen Fragen bin ich jederzeit ansprechbar, aber für persönliche Gespräche mit Mitarbeitern fehlt einfach die Zeit.
6. Bei uns ist oft unklar, wer für welche Aufgabe zuständig ist. Aufgaben und Projekte werden häufiger hin- und hergeschoben.
7. Wenn ich einer Gruppe Mitarbeiter begegne, habe ich manchmal das Gefühl, dass die Gespräche der Mitarbeiter verstummen.
8. Oft habe ich das Gefühl, dass ich die Ergebnisse der Aufgaben meiner Mitarbeiter kontrollieren muss, damit sie auch wirklich ordentlich erledigt werden.



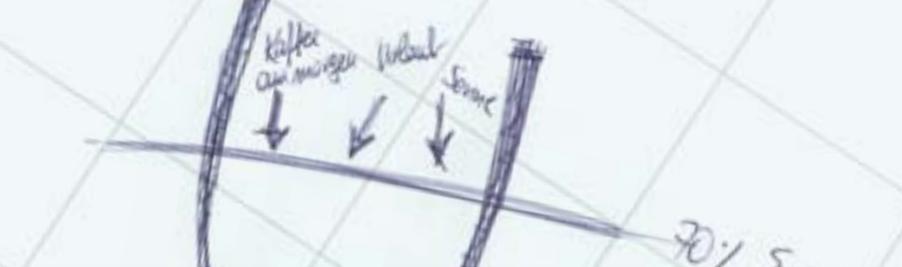
# Übung 1

9. Sogar meine guten Mitarbeiter wirken in letzter Zeit öfter so, als wären sie nicht ganz auf der Höhe.
10. Es ist schon vorgekommen, dass meine Mitarbeiter nicht durch mich, sondern durch „Flurfunk“ erfahren haben, dass Veränderungen im Team oder Entlassungen anstehen.
11. Für Weiterbildung haben meine Mitarbeiter keine Zeit. Der laufende Betrieb lässt das einfach nicht zu.
12. Betriebsausflug und Weihnachtsfeier würden einige in meinem Team am liebsten ausfallen lassen.

**Auswertung:** Jeder einzelne der obigen Punkte kann infolge von länger anhaltender Stressbelastung in einem Team auftreten. Wenn Sie jedoch **vier und mehr Aussagen** zustimmen, können Sie davon ausgehen, dass das Problem nicht nur einzelne Mitarbeiter betrifft, sondern dass es bereits teamübergreifend Reibungsverluste durch dauerhafte Stressbelastung gibt. Engagement und Arbeitsqualität lassen nach, Beziehungen innerhalb des Teams leiden.

Wenn Sie **sechs und mehr Punkte** als zutreffend empfinden, ist das Team wahrscheinlich schon sehr erschöpft. Folgeprobleme treten auf: Mobbing oder eine extreme Dienst-nach-Vorschrift-Mentalität. Manche Mitarbeiter sind vielleicht häufiger krank, weil sie stressbedingte Beschwerden wie Rückenleiden entwickelt haben. Sogar Ihre Leistungsträger gehen langsam unter dem Druck in die Knie.

(Quelle: BKK Bundesverband (Hrsg.): *Kein Stress mit dem Stress: Eine Handlungshilfe für Führungskräfte*, Essen 2011)



## Übung 2

### Das Energiefass

#### So bringen Sie mehr Balance in Ihr Leben

Das Energiefass ist eine einfache Übung mit großem Effekt für Ihre Energiebilanz:

Malen Sie ein großes U auf ein Blatt Papier. Dieses U steht für Ihr persönliches Energiefass. Wäre es bis oben hin gefüllt, läge Ihre Lebens- und Schaffensenergie bei 100 Prozent. Zeichnen Sie nun eine Linie in das Fass, die Ihrem momentanen Energiepegel entspricht. 50 Prozent? 70 Prozent, vielleicht auch nur 30 Prozent?

**Wohin fließt meine Energie?** Überlegen Sie nun, welche alltäglichen Aufgaben und Situationen Ihnen Energie rauben. Ist es das unproduktive Meeting? Die E-Mail-Flut? Der Stau auf dem Weg zur Arbeit? Malen Sie Pfeile in den Boden des Fasses, die diese Energiefresser und damit die abfließende Energie symbolisieren. Beschriften Sie die Pfeile mit Stichworten.

**Woher bekomme ich Energie?** Überlegen Sie, was Ihnen Energie gibt. Malen Sie Pfeile, die von oben in das Fass hineinführen und Ihre Energiespender symbolisieren. Beschriften Sie diese mit Stichworten für die Tätigkeiten und Situationen, die Ihnen Energie geben. Vielleicht gehört dazu die erste Tasse Kaffee am Morgen, die Sie noch in Ruhe trinken? Oder Tätigkeiten im Beruf, die Ihnen besonders leicht von der Hand gehen? Das Golfspiel am Wochenende?

Schauen Sie sich Ihre Energiebilanz an: Ist sie ausgeglichen? Gibt es ein großes Ungleichgewicht?

**Energiefresser raus!** Überlegen Sie sich nun, welche Energiefresser Sie mit wenig Mühe reduzieren könnten. Suchen Sie sich ein Thema aus – und überlegen Sie sich einen ersten Schritt, der Sie entlasten könnte. Denken Sie eher klein als groß: Vielleicht raubt Ihnen die E-Mail-Flut die Energie. Und Sie entscheiden sich nun, in Zukunft morgens, wenn Sie ins Büro kommen, erst einmal 30 Minuten an einem wichtigen Thema zu arbeiten, bevor Sie sich der E-Mail-Flut widmen. Kleine Schritte sind effektiver als große – einfach weil man sie auch tatsächlich umsetzt.



Halten Sie Ihren ersten Schritt auch schriftlich fest.

Ich werde ...

**Energiespender rein!** Jetzt können Sie auf der Seite der Energiespender schauen: Finden Sie nur am Wochenende Erholung und Energie oder erleben Sie auch im Arbeitsalltag Energiezufluss? Gibt es vielleicht Energiespender, um die Sie wissen, die Sie im Moment nicht nutzen? Zum Beispiel weil Sie Ihr Sportprogramm und die Abende mit Freunden aus Zeitmangel gestrichen haben? Wählen Sie auch hier ein Thema und überlegen Sie sich einen ersten Schritt, um Ihren Energiezufluss zu beleben. Vielleicht gehen Sie nur noch mit Kollegen essen, die Sie wirklich mögen. Vielleicht gönnen Sie sich in Zukunft zehn Minuten frische Luft in der Mittagspause, weil Ihnen so eine Atempause als Energiespender bewusst geworden ist. Vielleicht buchen Sie spontan ein Konzert, das Sie mit Ihrem Partner besuchen möchten.

Halten Sie auch diesen ersten Schritt schriftlich fest.

Ich werde ...

Nehmen Sie sich Ihr Energiefass immer mal wieder vor – Sie werden sehen, wie sich Ihre Balance verändert.

## Literatur

### Zum Weiterlesen

Bernhard Badura, Mika Steinke: *Die erschöpfte Arbeitswelt.*

*Durch eine Kultur der Achtsamkeit zu mehr Energie, Kreativität, Wohlbefinden und Erfolg!* Gütersloh 2011.

Bertelsmann Stiftung (Hrsg.): *Für gesunde Arbeitsplätze motivieren.*

*Anreizsysteme zur Verbreitung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements.* Gütersloh 2009.

### Prävention und Behandlung von Stresserschöpfung und Burnout

Claudia Fiedler, Ilse Goldschmid: *Burn-out. Erprobte Wege aus der Falle.*

München 2010.

Linda Lehrhaupt, Petra Meibert: *Stress bewältigen mit Achtsamkeit.*

*Zu innerer Ruhe kommen durch MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction).* München 2010.

Manfred Nelting: *Burn-out. Wenn die Maske zerbricht. Wie man Überlastung erkennt und neue Wege geht.* München 2010.