

**Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz**

M.S. Brigitta Ruoss  
MAS Psychotraumatology UZH  
Leitende Psychologin, Clinica Holistica Engadina, Susch

CLINICA HOLISTICA ENGADINA  
Gesundheit im Berg

---

---

---

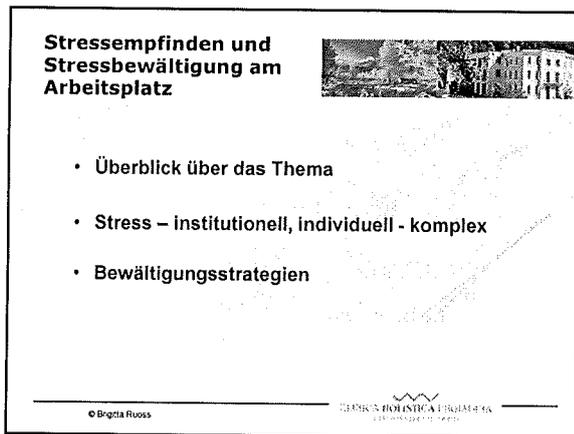
---

---

---

---

---



**Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz**

- Überblick über das Thema
- Stress – institutionell, individuell - komplex
- Bewältigungsstrategien

© Brigitta Ruoss

CLINICA HOLISTICA ENGADINA  
Gesundheit im Berg

---

---

---

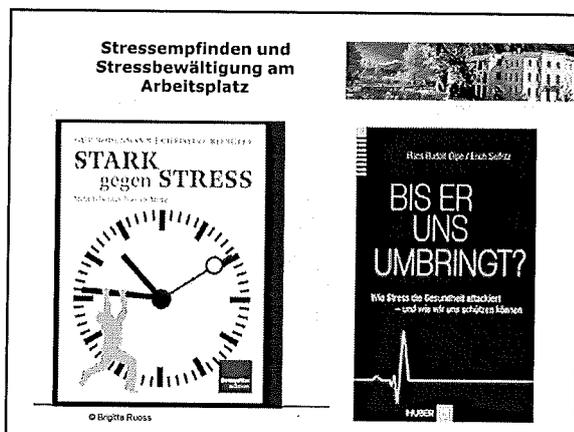
---

---

---

---

---



**Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz**

STARK gegen STRESS  
Techniken für den Alltag

BIS ER UNS UMBRINGT?  
Wo Stress die Gesundheit attackiert  
—und wie wir uns schützen können

© Brigitta Ruoss

---

---

---

---

---

---

---

---



**Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz**



Thomas Läubli

**Gesundheitskosten hoher Arbeitsbelastungen**

Analyse der Daten der Europäischen Erhebung über die Arbeitsbedingungen und Gesundheit Schweizer Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

Dezember 2014

22.06.2015 © Brigitta Ruoss Seco, 2014 7

---

---

---

---

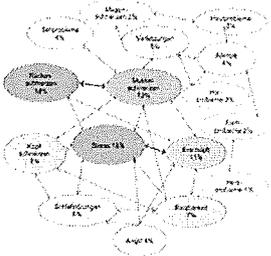
---

---

---

---

**Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz**

Arbeitsbezogene Gesundheitsprobleme sind häufig; hochgerechnet sind 1.1 Millionen der lohnabhängigen Erwerbstätigen betroffen.

Eine vertiefte Analyse der für die Schweiz repräsentativen Daten zeigt, dass hohe physische, organisatorische und psychosoziale Belastungen am Arbeitsplatz Grund für arbeitsbezogene Gesundheitsprobleme sind.

22.06.2015 © Brigitta Ruoss Seco 2014 8

---

---

---

---

---

---

---

---

**Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz**




Studie aus dem Jahr 2002  
Journal of the American Medical Association (Alken et al.)

168 Klinken, 10 184 Krankenschwestern, 232 342 Patienten

Versorgung von 8 im Vergleich zu Versorgung von 4 Patienten:

- Risiko, an emotionaler Erschöpfung und innerer Leere zu leiden, ist fast 2,3fach erhöht.
- Risiko für Patienten, innerhalb von 30 Tagen zu sterben, steigt um 31%.
- Pro zusätzlichem Patient steigt Burn-out Quote um 23%

22.06.2015 © Brigitta Ruoss 9

---

---

---

---

---

---

---

---

**Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz**

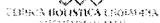


- Was ist eigentlich „Stress“?
- Gesundheitsberichterstattung des Bundes 22.05.2015 / [www.https://www.gbe-bund.de](http://www.gbe-bund.de)

➔ Zustand der Alarmbereitschaft des Organismus

➔ erhöhte Leistungsbereitschaft

© Brigitta Ruoss



---

---

---

---

---

---

---

---

**Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz**



- **Eustress**
- ➔ notwendige und positiv erlebte Aktivierung
- **Distress**
- ➔ belastend und schädlich wirkende Reaktion auf ein Übermass an Anforderungen.

© Brigitta Ruoss



---

---

---

---

---

---

---

---

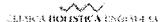
**Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz**



Stressstudie 2010: Stress bei Schweizer Erwerbstätigen – Zusammenhänge zwischen Arbeitsbedingungen, Personenmerkmalen, Befinden und Gesundheit



© Brigitta Ruoss



---

---

---

---

---

---

---

---

**Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz**



- Unter (negativem) Stress bzw. Stressempfinden im Arbeitskontext versteht man einen Zustand, der als
  - unangenehm erlebt wird
  - und mit Stressreaktionen wie Spannungsgefühle, Enttäuschung, Frustration, Wut, Ärger oder Angst verbunden ist.

Stress Studie Seco, 2010

© Birgitta Ruoss

HELVETICA UNIVERSITÄT ZÜRICH  
PSYCHOLOGISCHES INSTITUT

---

---

---

---

---

---

---

---

**Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz**



- (Negativer) Stress wird durch
  - Belastungsfaktoren (bzw. Stressoren), welche die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten (Coping) übersteigen, ausgelöst und durch einen
  - Mangel an Entlastungsfaktoren bzw. Ressourcen begünstigt.

Stress Studie Seco, 2010

© Birgitta Ruoss

HELVETICA UNIVERSITÄT ZÜRICH  
PSYCHOLOGISCHES INSTITUT

---

---

---

---

---

---

---

---

**Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz**



- Sind erwerbstätige Personen Belastungsfaktoren (Stressoren) oder einem Mangel an Entlastungsfaktoren (Ressourcen) dauerhaft (chronisch) ausgesetzt, so sind sie einer
  - erhöhte Wahrscheinlichkeit,
    - weniger zufrieden zu sein,
    - sich erschöpft zu fühlen (Burnout)
    - und Gesundheitsprobleme zu entwickeln (z.B. Schlafstörungen, Herz-Kreislaufkrankheiten und Rückenschmerzen).

Stress Studie Seco, 2010

© Birgitta Ruoss

HELVETICA UNIVERSITÄT ZÜRICH  
PSYCHOLOGISCHES INSTITUT

---

---

---

---

---

---

---

---



### Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz



**Effort-Reward Imbalance (N = 992)**  
*Die Belohnungen, die ich in meiner Arbeit erhalte, stehen in einem schlechten Verhältnis zu meinem Aufwand*

**Erwerbsbevölkerung**

- 31% nehmen die Ungleichgewichtigkeit wahr (12% stimmen vollständig und 19% stark zu)
- Nicht betroffen fühlen sich etwas weniger als die Hälfte (49%)

**Zusammenhänge**

- + Stressempfinden
- + Burnout
- - Zufriedenheit mit Arbeitsbedingungen

Stress Studie Seco, 2010  
 22.06.2015 © Brigitta Ruoss 19

---

---

---

---

---

---

---

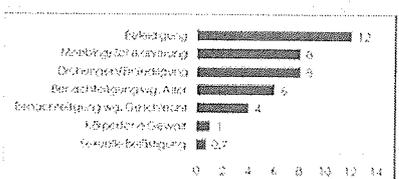
---

---

---

### Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz

#### Soziale Belastungsfaktoren (Seco, Juni 2011, N=1006)



Stress Studie Seco, 2010  
 © Brigitta Ruoss

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz



Abbildung 1. Rammersmodell zur Erforschung von Stress in Organisationen (modifiziert nach Kahn & Byström)

**1. Merkmale der Organisation**  
z.B. Wirtschaftslage

**2. Belastungsfaktoren (Stressoren)**  
z.B. häufige Umstellungen, Zeitdruck, Konflikte, 12 Arbeitsst. Tag, Arbeit in der Freizeit

**3. Coping (Stressbewältigung)**  
kognitiv, konkret

**4. Stresssymptome und -konsequenzen**  
Psychisch: z.B. Stressreaktion, Reduzierte Zufriedenheit, Emotionale Erschöpfung, Gesundheit: z.B. Krankheiten, Burnout, Verhalten: z.B. Absinken Präventionsmaßnahmen, Suchtsucht, Tumorerkrankungen

**5. Persönlichkeitsmerkmale**  
z.B. Alter, Geschlecht, sozioökonomischer Status (SES), Sprachregion

**6. Unterstützungsfaktoren (Ressourcen)**  
z.B. Handlungs- und Zielstrukturen, Qualität der Führung, Unterstützung durch Kollegen

22.06.2015 © Brigitta Ruoss 21

---

---

---

---

---

---

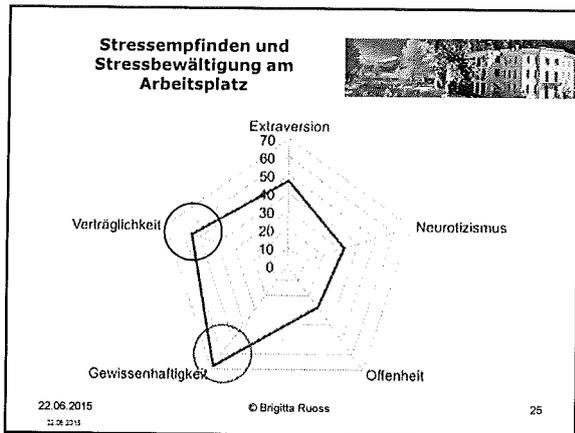
---

---

---

---





---

---

---

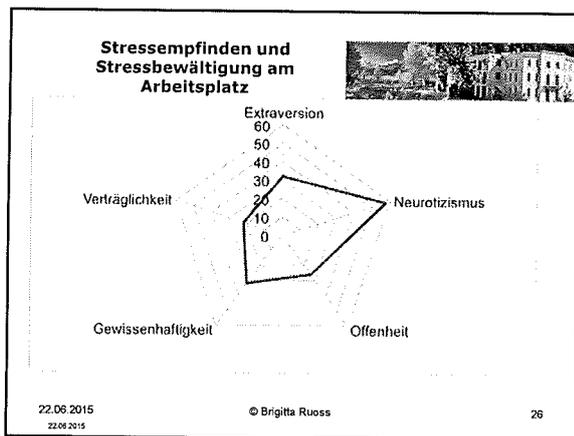
---

---

---

---

---



---

---

---

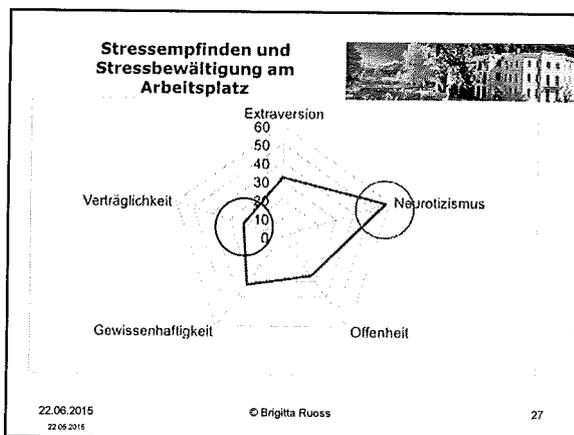
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---





**Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz**



**WAZ**

**18.000 Dortmunder schlucken Pillen gegen den Stress**



22.06.2015  
22.06.2015

© Brigitta Ruoss

34

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz**



Research:

Long working hours and alcohol use: systematic review and meta-analysis of published studies and unpublished individual participant data

DOI: 10.1186/s12942-015-0041-0  
Creative Commons Attribution 4.0 International License

„Riskanter Alkoholkonsum“

- bei Männern mehr als 21 Drinks / Woche
- Bei Frauen mehr als 14 Drinks / Woche
- Drink = 1 Schnaps, 1 kleines Bier, 1/8 lt. Wein

© Brigitta Ruoss

UNIVERSITÄT HOCHSCHULE BOCHUM

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz**



- Prospektive Studie von über 100'000 TN, 20 Studien, 14 Länder
  - Veränderung der Trinkgewohnheiten abhängig von den Arbeitszeiten
- Querschnittsstudie; Daten von insgesamt über 300'000 TN 61 Studien in 14 Ländern
  - Ist Zustand:
  - „Wieviel trinken Sie?“
  - „Wie viel, wie lange arbeiten Sie?“

© Brigitta Ruoss

UNIVERSITÄT HOCHSCHULE BOCHUM

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz**



- Alkoholkonsum am Arbeitsplatz
  - Absenzen
  - Risiken beim Bedienen von Maschinen und Verletzungsgefahr
  - Schwierigkeiten damit, gute Entscheidungen zu treffen
  - Schlechter Eindruck bei Kollegen und Rufschädigung nach aussen
  - Konflikte am Arbeitsplatz

• bmj, 2015  
© Brigitte Russ

CELEBRICA HOUSTONICA ENGHEMESA  
EINERLEIGERLEITUNG

---

---

---

---

---

---

---

---

**Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz**



- Arbeitnehmer, die
  - 49 bis 54 Std /Woche arbeiten
  - konsumieren rund 13% mehr Alkohol, als jene, die weniger arbeiten

© Brigitte Russ

CELEBRICA HOUSTONICA ENGHEMESA  
EINERLEIGERLEITUNG

---

---

---

---

---

---

---

---

**Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz**



- Hypothesen
  - Alkohol lindert arbeitsbezogenen Stress
  - Erleichtert den Übergang von der Arbeit zum Privatleben, Freizeit
  - Alkohol hilft gegen stressinduzierte Schlafstörungen
  - Persönliche Eigenschaften?

© Brigitte Russ

CELEBRICA HOUSTONICA ENGHEMESA  
EINERLEIGERLEITUNG

---

---

---

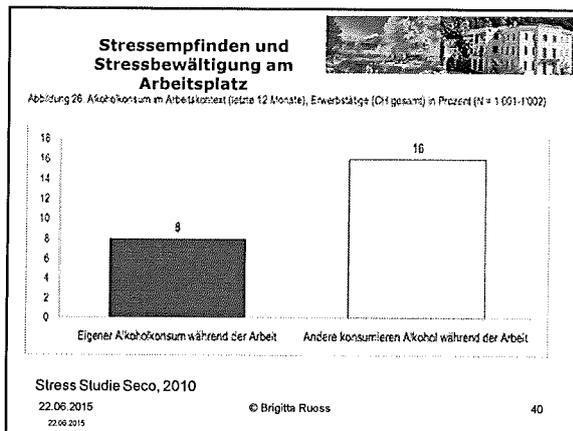
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

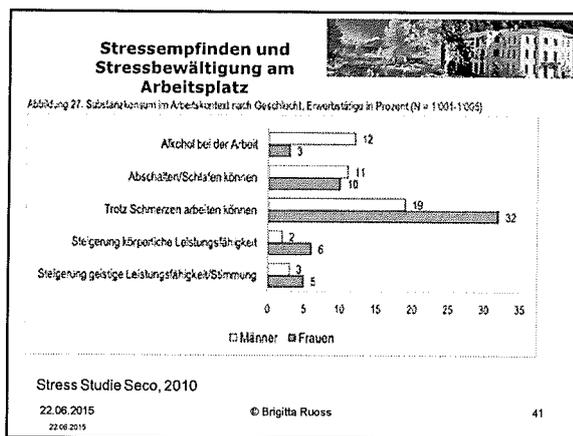
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Der Hund mit dem Frisbee**

Das Gefühl einer monumentalen Müdigkeit überkam mich wie eine Naturgewalt.

Ich musste mich am Schüttstein festhalten, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren:

Ich mochte nicht mehr, ich konnte nicht mehr, ich wollte nicht mehr.

© Brigitta Ruoss  43

22.06.2015

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz**




„Burnout“ bezeichnet einen Erschöpfungszustand mit folgenden Charakteristika:

- Emotionale Erschöpfung
- Zynismus und Distanzierung, Depersonalisation
- Reduzierte Leistungsfähigkeit

Dieser Zustand entwickelt sich schleichend und bleibt daher von Betroffenen oft lange unbemerkt.

© Brigitta Ruoss 44

22.06.2015  
22.06.2015

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

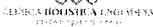
**Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz**



**Warnzeichen...**

- Chronische Anspannung, Unfähigkeit abzuschalten
  - Keine Erholung in Ferien und Freizeit
  - Ungesunde Bewältigungsstrategien
- Verminderte Emotionskontrolle (Reizbarkeit, Tränenausbrüche, Apathie)
- Sozialer Rückzug, Schwierigkeiten zuzuhören
- Leistungsabfall (Konzentration ↓, Verzettlung), Nachlassendes Engagement

Stress Studie Seco, 2010

© Brigitta Ruoss  15

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz**

- **Gesunde Bewältigungsstrategien**
- ....Sich klug machen....
  - Ratgeber, Ratschläge, Infobroschüren
  - **Geben Tipps**
    - » Ernährung, Schlaf, Bewegung, Pausen
    - » Work-Life Balance
    - » Interaktion

<http://www.seco.admin.ch/dokumentation>

© Brigitta Ruoss



---

---

---

---

---

---

---

---

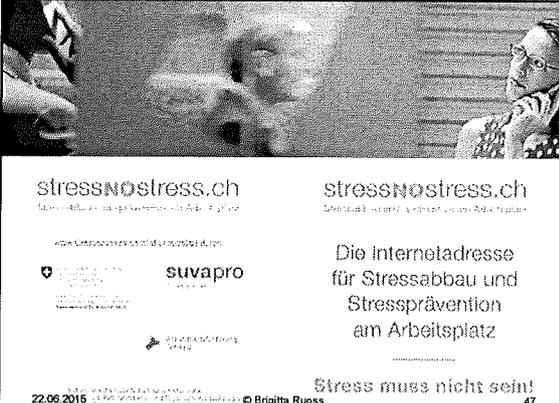
**stressno**st**ress.ch**  
Stressabbau und Stressprävention am Arbeitsplatz

**stressno**st**ress.ch**  
Spezialratgeber, Ratgeber, Infobroschüren

Die Internetadresse für Stressabbau und Stressprävention am Arbeitsplatz

**Stress muss nicht sein!**

22.06.2015 © Brigitta Ruoss



---

---

---

---

---

---

---

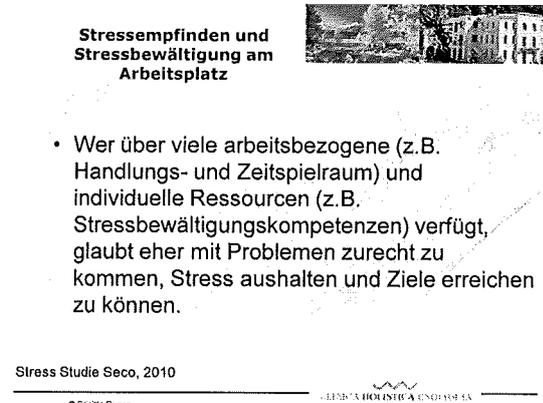
---

**Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz**

- Wer über viele arbeitsbezogene (z.B. Handlungs- und Zeitspielraum) und individuelle Ressourcen (z.B. Stressbewältigungskompetenzen) verfügt, glaubt eher mit Problemen zurecht zu kommen, Stress aushalten und Ziele erreichen zu können.

Stress Studie Seco, 2010

© Brigitta Ruoss



---

---

---

---

---

---

---

---



**Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz**



- Was kann ich beeinflussen und verändern?
  - Arbeitsbedingungen ?
  - Vorgesetzte ?
  - Kunden, Kundinnen, Patienten, Patientinnen?
  - Mich selbst...??
- Verantwortung übernehmen
  - Was kann ich ändern, was nicht?

© Brigitta Russ CELESTIA HOLISTISCHE ERGÄNZENDE THERAPIEN

---

---

---

---

---

---

---

---

**Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz**



- Was kann ich beeinflussen und verändern?
  - Arbeitsbedingungen ?
  - Vorgesetzte ?
  - Kunden, Kundinnen, Patienten, Patientinnen?
  - Mich selbst...??
- Verantwortung übernehmen
  - Was kann ich ändern, was nicht?

© Brigitta Russ CELESTIA HOLISTISCHE ERGÄNZENDE THERAPIEN

---

---

---

---

---

---

---

---

**Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz**



- Individuelle Muster, die Stress am Arbeitsplatz unterstützen
  - Hohe Verausgabebereitschaft
  - Schwierigkeiten, Bedürfnisse anzubringen, Grenzen zu setzen
  - Mangelnde Fähigkeit, mit Konflikten umzugehen
  - Dysfunktionale Grundannahmen
  - Auf Anerkennung und Bewunderung angewiesen sein
  - Angst, Sorgen, Ärger, Neid, Eifersucht.....

© Brigitta Russ CELESTIA HOLISTISCHE ERGÄNZENDE THERAPIEN

---

---

---

---

---

---

---

---

**Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz**

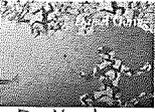


*Jede meiner Leistungen wurde, kaum halte ich sie erbracht, sofort von mir wieder herausgefordert.*

*Das Brutale an dieser Erkenntnis war nicht, dass ich jahrelang in diesem diabolischen Rundlauf Sport betrieben hatte.*

*Es war die Einsicht, dass mein gesamtes Tun vom Ehrgeiz getrieben war, mich fortwährend selbst zu übertreffen.*

Der Hund mit dem Frisbee



22.06.2015  
22.09.2015

© Brigitta Ruoss

55

---

---

---

---

---

---

---

---

**Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz**



*Aber so bin ich doch einfach*

- Individuelle Muster, die Stress am Arbeitsplatz unterlügen
  - Hohe Verantwortungsbereitschaft
  - Schwierigkeiten, Bedürfnisse anzubringen, Grenzen zu setzen
  - Mangelnde Fähigkeit, mit Konflikten umzugehen
  - Dysfunktionale Grundannahmen
  - Auf Anerkennung und Bewunderung angewiesen sein

© Brigitta Ruoss

CELEBRATA HOLNTRICA UNIVERSITÄT  
DEPARTMENT FÜR ANWANDTE PSYCHOLOGIE

---

---

---

---

---

---

---

---

**Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz**



*Aber so bin ich doch einfach*

- Eigene Muster (Verhalten, Denken, Fühlen)
  - Geben uns Identität und Halt
  - Können uns aber auch einengen
  - „Lieblingsmuster“
  - „Notprogramm“
- Veränderung heisst
  - Alternativen haben
  - Flexibler werden

© Brigitta Ruoss

CELEBRATA HOLNTRICA UNIVERSITÄT  
DEPARTMENT FÜR ANWANDTE PSYCHOLOGIE

---

---

---

---

---

---

---

---

**Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz**



• Kann man jeden Stress bewältigen, wenn man nur genug an sich arbeitet, flexibler wird, mehr aushält ????

• NEIN

© Brigitta Ruoss CELEBRICA HOLISTICA UNIVERSITÄT

---

---

---

---

---

---

---

---

**Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz**



• Kann man jeden Stress bewältigen, wenn man nur genug an sich arbeitet, flexibler wird, mehr aushält ????

• NEIN

- Bleiben oder gehen?
- Konsequenzen
- Verantwortung

© Brigitta Ruoss CELEBRICA HOLISTICA UNIVERSITÄT

---

---

---

---

---

---

---

---

**Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz**



• Stressbewältigung am Arbeitsplatz

- Immer abhängig von individueller Situation, Belastungen und Ressourcen
- Es gibt keine Lösung, die für alle Menschen stimmt

© Brigitta Ruoss CELEBRICA HOLISTICA UNIVERSITÄT

---

---

---

---

---

---

---

---

**Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz**



- Trotzdem ..... ein paar Vorschläge.....Strukturen
  - Tagesstruktur
    - Rituale
      - Aufstehen
      - Arbeitsweg
      - Arbeitsabläufe
      - Essen
    - Pausen und „Inseln“
      - Entspannung
    - Pufferzonen
      - Für Unvorhergesehenes, „Zeit für mich“
      - Nichtstun

© Brigitta Ruoss CLINICA HOLISTICA ESHGEMBA  
PSYCHOPEDAGOGIE

---

---

---

---

---

---

---

---

**Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz**



- Trotzdem ..... ein paar Vorschläge ...personenbezogen
  - Steuerung von Emotionen und Gedanken
    - Achtsamkeit
    - Hier und Jetzt
    - „Skills“
      - Interaktionelle Fähigkeiten
      - Nicht „automatisch“ und impulsiv handeln
      - Konsequenzen beachten
    - Erklärungen und „Wirklichkeit“
    - Verzicht

© Brigitta Ruoss CLINICA HOLISTICA ESHGEMBA  
PSYCHOPEDAGOGIE

---

---

---

---

---

---

---

---

**Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz**



- Eigene Ressourcen zur Stressbewältigung entdecken
  - » Neugier
  - » Begeisterung
  - » Freude und Lust an der Arbeit
  - » Engagement – wofür??

© Brigitta Ruoss CLINICA HOLISTICA ESHGEMBA  
PSYCHOPEDAGOGIE

---

---

---

---

---

---

---

---