

# Ziele des Programms

[www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch) richtet sich an Mitarbeitende, Führungsverantwortliche und Personalfachleute.

Die Website informiert und sensibilisiert. Mit Hilfe des Programms können Sie

- **krank machenden Stress von gesunden Herausforderungen unterscheiden**
- **Stresssignale rechtzeitig erkennen**
- **Stressursachen identifizieren**
- **Massnahmen planen**

Damit sind Sie in der Lage, die ersten Schritte des Stressabbaus und der Stressprävention selber einzuleiten.

# Stress – bloss ein Modewort?

Oft hört man: «*Stress ist doch lediglich ein Modewort ohne grosse Bedeutung.*»

- **Der Begriff Stress wird tatsächlich häufig als Modewort für kleine Ärgernisse gebraucht. Wir verstehen unter Stress eine ernsthafte und lang andauernde oder immer wiederkehrende Überlastung.**

Oder: «*Wenn wir stressfreie Arbeit zum Ziel machen, dann können wir wirtschaftlich im harten Konkurrenzkampf nicht mehr mithalten.*»

- **Das Gegenteil ist richtig. Krank machender Stress beeinträchtigt und vernichtet materielle und menschliche Ressourcen. Nur gesunde, stressfreie Mitarbeitende sind in der Lage, die im Konkurrenzkampf nötigen hohen Leistungen zu erbringen.**

# Trägerverein stressnostress.ch

**Präsident:** Prof. Dr. Ivars Udris, Eidgenössische Technische Hochschule Zürich, Zentrum für Organisations- und Arbeitswissenschaften

**Vizepräsidentin:** Margot Vanis, lic.phil., Staatssekretariat für Wirtschaft seco, Zürich.

**Vorstandsmitglieder:** Prof. Dr. Brigitta Danuser, Schweizerische Gesellschaft für Arbeitsmedizin SGARM, Lausanne  
Prof. Dr. Norbert Semmer, Universität Bern, Institut für Psychologie  
Daniel Habegger, lic.phil., Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP, Bern

**Ständiger Beobachter:** Dr. Ruedi Rüegsegger, Schweizerische Unfallversicherungsanstalt Suva, Luzern

**Kontaktadresse:** Verein stressnostress.ch, c/o Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP  
Choisyst. 11, Postfach, 3000 Bern 14,  
info@stressnostress.ch

# Die Internetadresse für Stressabbau und Stressprävention am Arbeitsplatz.

[stressnostress.ch](http://stressnostress.ch)

Das Programm [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch) richtet sich sowohl an Arbeitgeber wie auch an die Mitarbeitenden.

- Die Schweizer Wirtschaft verliert wegen der negativen Auswirkungen von krank machendem Stress jährlich 4,2 Milliarden Franken (Studie seco 2000)
- 44 % der berufstätigen Personen geben an, unter einer starken nervlichen Belastung am Arbeitsplatz zu leiden (Schweizerische Gesundheitsbefragung, BFS 2002)

«*Stressprävention rechnet sich für alle, auch für die Arbeitgeber.*» Prof. Ivars Udris, ETH Zürich



# Stresssignale

**Bei der Arbeit:** Unkonzentriertheit, Einschränkung der Wahrnehmung, Gedächtnisschwäche, negative Gedanken, Spannungen, generelles Misstrauen, Häufung von Missgeschicken und Unfällen, Leistungsabfall, erhöhter Alkohol- und Nikotinkonsum, innere Kündigung, hohe Fluktuation u. a.

**Körperliche und psychische Signale:** Magenschmerzen, Verspannungen, Kreislaufprobleme, Schlafstörungen, Niedergeschlagenheit, Gefühl der Überforderung, Angstzustände u. a.

# Stressursachen

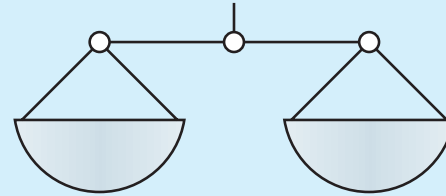
Nicht nur zu viel Arbeit kann Stress auslösen. Die Ursachen sind vielfältig und das Zusammenspiel von Ursache und Wirkung ist komplex. Eine genaue Analyse der Ursachen ist Voraussetzung für die Entwicklung von Massnahmen zum Stressabbau. Hier einige Beispiele für mögliche Ursachen:

- **Unangepasste Anforderungen:** z. B. eine permanent zu grosse Arbeitsmenge, die auch mit hohem Einsatz nicht zu bewältigen ist.
- **Nicht mitarbeiterorientierte Führung:** autoritäres Verhalten von Vorgesetzten ohne Respekt und Einbezug der Mitarbeitenden. Oder die Vorgesetzten agieren ohne erkennbare Linie und geben bei Bedarf keine Unterstützung.
- **Schlechte Zusammenarbeit:** Für menschliche Beziehungen ist weder Zeit noch Raum vorhanden. Egoismus wird belohnt. Konflikte bleiben ungelöst.
- **Eigene (zu hohe) Ansprüche:** immer und überall perfekt und stark zu sein, immer lieb zu sein, keine Konflikte zu provozieren.

# Was ist Stress?

Jeder Mensch lebt in einer dauernden Auseinandersetzung zwischen den Anforderungen der Umwelt und deren Beantwortung durch den Einsatz der eigenen Ressourcen. Ein Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und Ressourcen sucht der Mensch auf zwei Arten auszugleichen:

- Er passt sich den Anforderungen an und arbeitet beispielsweise länger, um einen Auftrag zu erledigen.
- Er versucht seine Umwelt zu beeinflussen, indem er beispielsweise den Chef dazu bewegt, den Auftrag einer anderen Person zu geben.



😊 Solange der Mensch eine Möglichkeit sieht, das momentane Ungleichgewicht zu bewältigen, erlebt er eine positive Herausforderung, in der er sich bewähren kann und die auch Erfolgserlebnisse vermittelt.

☹️ Stress entsteht, wenn dieser Anpassungsprozess nicht mehr funktioniert. Wenn das Ungleichgewicht als bedrohlich und nicht mehr beeinflussbar erlebt wird, entsteht ein als unangenehm empfundener Stresszustand.

# Von der Beobachtung zu Massnahmen

1. Stresssignale bei sich und im Umfeld wahrnehmen
2. Ursachen durch Beobachten und Befragen ergründen
3. Massnahmen zum Abbau und zur Prävention einleiten

# Massnahmen zum Abbau und zur Prävention von Stress

## 1. Auf der Ebene Organisation/Führung

Im Programm [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch) finden Sie Vorschläge, wie Sie als Führungskraft Stress am Arbeitsplatz abbauen und vermeiden und so menschliche Ressourcen besser nutzen können. Mitarbeitende und Führungskräfte aller Ebenen sollen in die Planung, Realisierung und Kontrolle der Massnahmen einbezogen werden. Einige Massnahmen sind einzeln, direkt und kurzfristig realisierbar, andere benötigen mehr Zeit. Oft ist es sinnvoll, solche Prozesse von Fachleuten begleiten zu lassen.

### Die Massnahmen verfolgen zwei Ziele:

- Abbau und Vermeiden von permanenter Über- oder Unterforderung, Abbau von negativen Zusammenarbeits- und Führungsprozessen.
- Ausbau und Entwicklung von positiven Faktoren wie Eigenverantwortung, Mitsprachemöglichkeiten, gutes Arbeitsklima, Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten. Persönliches Wohlbefinden und Spass an der Arbeit befähigen die Mitarbeitenden, Belastungen besser zu bewältigen.

## 2. Individuelle Massnahmen

Auch die einzelne Person kann ihren Beitrag leisten. Die Website [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch) vermittelt Anregungen zum persönlichen Stressabbau und zur Stressprävention im Arbeitsalltag. Dabei geht es um Entspannung, Aufgaben- und Lebensplanung, den Umgang mit Zielen, Fitness u. ä.