

Stress mein Kooperationspartner? Stress neu bewerten und nutzen Erlebnis-Vortrag im Rahmen des Gesundheitsmanagement HR

BEATE HABLITZEL



Schlüsselwörter: Stress, Kooperationspartner, Gesundheitsmanagement, Prävention, Erlebnisvortrag

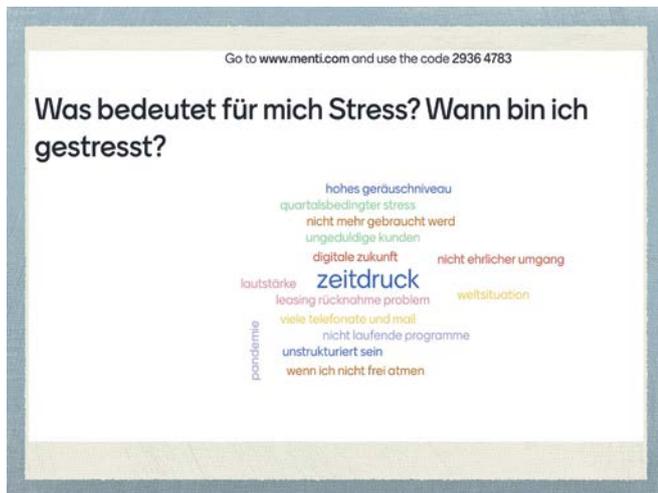
Stress im Unternehmen als Thema des Gesundheitsmanagement ist ein interessantes und herausforderndes Thema. Über Stress wird viel geredet und geklagt. Das Thema ist salonfähig, weil Jede und Jeder mitreden kann und will, über einen konstruktiven Umgang mit Stress geht es dabei selten. Wie kann ein salutogener Ansatz zum Thema Stress aussehen? Wie kann ich die Signale von Stress neu bewerten, sie als das sehen und nutzen, was sie eigentlich sind, als körperliche und psychische Signale, die in einer kurz- oder langfristig fordernden Situation auftreten? Und was wäre, wenn ich diese Signale einschätzen kann und mit ihnen umgehen könnte, oder noch weitergedacht, wenn ich mich regulieren könnte?

Die Frage nach einem salutogenen, konstruktiven Umgang mit Stress im betrieblichen Kontext war Ausgangspunkt für den Impuls-Vortrag, anlässlich eines Themen-Tages der Teamvertreter des betrieblichen Gesundheitsmanagements eines regionalen

Automobil-Vertriebs-Netzes. Es ging darum, das Thema Stress zu konkretisieren, es greifbar und erklärbar zu machen und daraus konkrete, alltagstaugliche Einflussmöglichkeiten abzuleiten. In der Ankündigung habe ich den Vortrag „Erlebnis“-Vortrag genannt, da durch kleine Imagination-Übungen und Fragen die Theorie konkret spürbar und damit erlebbar gemacht werden konnten. Von den Erfahrungen dieses Erlebnis-Vortrags habe ich in meinem Beitrag beim Symposium in Passau berichtet.

„Stress“ aus Sicht der Teilnehmenden

Was führt denn konkret bei der Arbeit zu Stress? Eine Mentimeter Abfrage bei den 40 Teilnehmenden bringt die Menschen zum Reflektieren und zeigt simultan auf dem Bildschirm, was bei den Befragten zu Stress führt und lässt Schlüsse auf den IST-Zustand in der Gruppe der Zuhörenden zu. Es lässt sie aktiv am Geschehen teilnehmen, und sie bekommen eine Vorstellung, was bei den KollegInnen Auslösefaktoren sind, wobei die Anonymität der Teilnehmer gewahrt bleibt.



Vor allem der „Zeitdruck“ wurde als Stressor und situative Stressoren wie z. B. „hohes Geräuschniveau“ genannt. Auch soziale Stressoren wie „unehrlicher Umgang“, „ungeduldige Kunden“ wurden aus dem konkreten Arbeitsumfeld zum Thema. Aber auch individuelle Stressoren wie „unstrukturiert sein“, „nicht mehr gebraucht werden“ und universelle Faktoren bezogen auf die Weltsituation, digitale Zukunft, Pandemie fanden Ausdruck.

Nach dem, durch die Umfrage erhobenen, IST-Zustand der Teilnehmenden ging es im Anschluss um einen erlebbaren Szenenwechsel, indem der Blick mit der folgenden Übung nach innen, in den Körper, gerichtet wurde.

Setze dich bequem und aufrecht und schließe nach Möglichkeit die Augen. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und folge dem Atem und spüre nach innen. Beim Einatmen spürst du jedes Mal mehr Raum und beim Ausatmen lass alle Anspannung los. – Stelle dir nun eine schöne Urlaubssituation vor. – Lass sie vor deinem inneren Auge lebendig sein. – Wie fühlt sich dein Körper an? Vielleicht kannst du eine Veränderung spüren. – Nimm noch drei tiefe Atemzüge bevor du wieder langsam im Hier und Jetzt ankommst und öffne dann sanft die Augen.

Auf die Frage, ob sie etwas gespürt haben, gab es immer Kopfnicken und Menschen, die etwas mitteilten, wie Wärme, Licht, Entspannung, Wohlfühl.

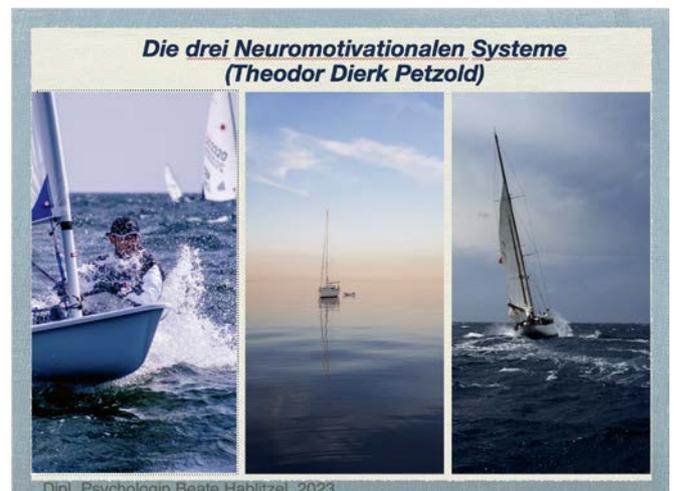
Diese Übung ist auch mit Wechselbildern möglich, bei denen verschiedene Begriffe genannt werden und Zeit gegeben wird Veränderungen im Körper zu spüren. Begriffe wie Fallschirmsprung, Schokolade auf der Zunge, Zahnarzt, Biss in eine Zitrone, Prüfung, ... rufen meist sehr unterschiedliche, wahrnehmbare und zu benennende Körperreaktionen hervor.

Es sind NUR ausgesprochene Worte und doch können sie konkret etwas im Körper wie z. B. Muskelspannung, Herzschlag, Atmung verändern. Dies kann als Indiz dafür gewertet werden, dass körperliche Stressreaktionen allein durch Vorstellung im Kopf entstehen können! Der Kopf bewertet eine gedachte oder reale Situation als herausfordernd und belastend, und der Körper reagiert. Die Bewertung ist wiederum beeinflusst durch unsere Erfahrungen, Werte und Haltungen, die auch unsere Wahrnehmung

beeinflussen. So werden unsere individuellen Stressoren geformt und damit das, was wir persönlich als Stress empfinden.

Vom Stressor zum „Stress“ (oder auch nicht): Die Neuromotivationalen Systeme

Unser Kopf denkt gerne in Bildern, weshalb ich die Teilnehmenden nach dieser Imaginationserfahrung mit auf einen Segel-Törn nehme, mit welcher die drei neuromotivationalen Systeme (Petzold & Henke 2023) konkret veranschaulicht werden.



Im rechten Bild ist eine unklare Situation auf dem Meer zu sehen, die See ist rau und der Himmel dunkel, bedrohlich. Bei den meisten würde so eine Situation als stressig empfunden und der **Abwendungsmodus** wird aktiviert, wenn sie sich auf dieses Boot denken. Sie können durch die Vorstellung Körperreaktionen benennen, wie es ihnen auf dem Boot gehen würde. Anspannung, Herzklopfen, Schwitzen, hohe Aufmerksamkeit. Gefühle wie Angst, Unsicherheit, Gefahr wären dann vorherrschend. In der realen Situation wäre diese Situation mit einem hohen Adrenalin Spiegel verbunden, welches die genannten Körperreaktionen herbeiführt. Bei geübten Seglern wird diese Situation manchmal nicht als gefährlich erlebt, sondern eher als herausfordernd. Sie sagen, dass sie zwar auch angespannt sind, aber sich anders fühlen. Das kann eine gute Überleitung zum linken Bild sein. Sie fühlen sich in dieser Situation eher herausgefordert, motiviert und vielleicht sogar lustvoll.

Das linke Bild könnte für so eine Lust- oder Wettkampfsituation stehen, in der ein weiterer sehr aktiven neuronalen Zustand, der **Annäherungsmodus**, leitend wird. Man ist auch wach, angespannt, aufmerksam, aber es sind mehr Gefühle wie Lust, Mut, Herausforderung damit verbunden. Es werden neuronal andere Bereiche im Gehirn angesprochen und ein anderer Neurotransmitter, Dopamin, ist vorherrschend.

Das mittlere Bild soll für den **Entspannungsmodus** bei ruhigem Wasser und Abenddämmerung stehen. Ein Bild, das zum Träumen und Entspannen einlädt. Hiermit wären Gefühle wie Stimmigkeit, Verbundenheit, Freude, Genuss, Autonomie, Ver-

trauen, Gelassenheit, Gerechtigkeit verbunden, welche für weitere Botenstoffe im Gehirn sorgen wie Oxytocin und Serotonin.

Die Erklärungen zu den einzelnen Modi lassen sich jeweils zu den verschiedenen Bildern gut darstellen.

Die drei Neuromotivationalen Systeme

<p>Annäherungsziele (Verlockungen)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Herausforderung - Präsenz - Selbst-Mächtigkeit - Anerkennung bekommen - Probleme lösen - Erfolg - Wettbewerb - Lob <p>-> Dopamin (Belohnungshormon/ Motivation/ Aktivierung)</p> <p>Suchtpotential</p>	<p>Stimmige Verbundenheit (Balance/ Kohärenz)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sicherheit, Vertrauen - Gerechtigkeit/ Fairness - Zugehörigkeitsgefühl - Sinnhaftigkeit/ Autonomie - Wohlbefinden/ Ruhe - Kooperation <p>-> Serotonin, Dopamin, Oxytocin (Glückshormon)</p> <p>Entspannung</p>	<p>Abwendungsmodus (Warnlampen)</p> <p>bei Gefühlen von:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Unstimmigkeit - Anspannung - Leistungsdruck - Ungerechtigkeit - keine Transparenz - Nicht eingebunden sein - Veränderungen - Angst/Ohnmacht <p>Adrenalin -> Cortisol</p> <p>Stress</p>
--	---	--

Dipl. Psychologin Beate Habitzel, 2023

Alle drei Systeme haben ihren Sinn, sind aus der Evolution begründbar, waren und sind wichtig für das Überleben des Menschen. Für sich gesehen ist keines der Systeme besser oder schlechter als die anderen. Der Wechsel zwischen den Systemen und die Angemessenheit ist entscheidend. Wir haben und brauchen alle drei Systeme, um auf Veränderungen im Leben reagieren zu können und uns weiterzuentwickeln. Die Frage ist, ob und wie wir es schaffen, willentlich von einem in den anderen zu wechseln und uns damit zu regulieren. Meist passieren die Wechsel unwillkürlich, doch man kann sie sich bewusst machen und mit etwas Übung auch mitsteuern. Wir sind oft im Abwendungs- oder im Annäherungsmodus und empfinden diese Daueranspannung als Dauer-Stress. Es wird im Arbeitskontext kaum auf Zeit/Gelegenheit zur Entspannung oder bewusster Stressregulation geachtet. Der Entspannungsmodus mit der stimmigen Verbundenheit wird häufig vernachlässigt, dabei ist er gerade in herausfordernden Arbeitskontexten ein Motivationsfaktor. Was im Einzelnen in die Kohärenz/Balance/Stimmigkeit führt, kann sehr unterschiedlich sein. Wir haben alle einen „Stimmigkeits-Magneten“ in uns, der uns hilft dieses herauszufinden. Dieser versucht uns immer wieder in Richtung Balance/ Kohärenz/ Stimmigkeit zu unterstützen.

Diesen „Magneten“ in uns zu spüren oder wieder zu spüren kann wegweisend sein: Der empfundene „Stress“ kann durch Stressregulation zum Kooperationspartner werden.

Möglichkeiten zum bewussten neuromotivationalen Wechsel

Was kann man aktiv tun, um in die Entspannung zu kommen? Was sind die vorhandenen Alltagsstrategien, um in die stimmige Verbundenheit/Balance/Kohärenz zu gelangen?

Im gehaltenen „Erlebnis“-Vortrag wurde eine Phase des Austausches mit den SitznachbarInnen und eine zweite Mentimeter Umfrage angeboten.

Wie komme ich im Alltag in die Kohärenz/Balance/Stimmigkeit?

wohltuende kommunikation, bewegung sport, mit distanz drauf schauen, verantwortung klar machen, redem, verantwortung zurückgeben, kleine auszeiten, wellness-tag, probleme gewichyten, bewusst atmen, 3 x durch-atmen, meditiation, bewusstwerden was wichtig, radikale akzeptanz, erkennen, transparente, totale akzeptanz, annehmen raum schaffen, selbstfürsorge, selbstachtsamkeit, 3 schritte zurück, trennung ich und umstände, bewußtmachen, distanz schaffen, nein-sagen, unterschied laden aussen, erkennen was wichtig ist, schnauze voll und gehen, bewußt einen kaffee

Dipl. Psychologin Beate Habitzel, 2023

Eine Auswertung der Umfrage und Ergänzung ist hier nun anhand der genannten Strategien möglich. Selbstfürsorge, Akzeptanz, Kommunikation, Erkennen, Reflektieren, Bewegung und Achtsamkeit wurden genannt.

Innehalten und Wahrnehmen ist in der Schnelllebigkeit und mit dem Optimierungsstreben unserer Zeit nicht mehr automatisch vorhanden und braucht bewusst Raum, auch im Betriebskontext.

Die Akzeptanz von Situationen, Umständen oder Zuständen, die ich jetzt im Moment nicht verändern kann, wie z. B. Wetter, Stau, Krankheit, Auftragslage, Persönlichkeitsmerkmale der KollegInnen sind ein wichtiger Faktor zum Abbau von Stress.

Nach dem Vortrag war konkretes Ausprobieren gefragt. Da bot es sich an kleine wirksame Übungen zu machen: 3x tief durchatmen; ein inneres oder äußeres Lächeln schenken; fester Stand und Schulter erst ganz klein und dann immer größer schütteln und den Kopf und Becken dabei gerade nach vorne gerichtet lassen; Elefantenübung (Vorbeuge); Grimassen ziehen und vieles mehr ist hier je nach Auditorium möglich.

Es ist gut die Übungen immer wieder in den Bezug auf die Wirkung im Körper und im Empfinden zu stellen, auf die möglicherweise konkreten Veränderungen im Körper und das Empfinden. Dadurch lassen sich auch hier noch einmal ganz konkrete Erfahrungswerte schaffen und ist Gelegenheit die Wechselwirkung Körper – Geist zu erleben.

Fazit:

Ich wünsche Mut und Kraft Dinge zu verändern, die man verändern kann.

Die Gelassenheit, Dinge zu akzeptieren, die man nicht verändern kann.

Und die Weisheit, das eine vom andern zu unterscheiden.

**Gutes Gelingen,
Danke!**



Fotos: www.unsplash

Dipl. Psychologin Beate Hablitzel, 2023

Literatur:

Petzold, Theodor D. & Henke, Anja; Motivation – Grundlegendes für ein gelingendes Leben, Verlag gesunde Entwicklung, 2023

Beate Hablitzel, Diplom-Psychologin

Die Arbeitsschwerpunkte liegen in der Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie in den Bereichen Coaching, psychosoziale Mitarbeiterberatung und Personalentwicklung einerseits und in der Jugendhilfe im dem Thema Berufsorientierung andererseits.

Seit 2022 Trainerin für das salutogene Training der gesunden Stressregulationsfähigkeit, von Theodor D. Petzold, Bad Gandersheim und Sal-kom-Beraterin. Trainerin für Kommunikation in der Lehrerausbildung und ehrenamtlicher Hospizbegleiter.
Kontakt: b.hablitzel@posteo.de www.sozial-kompetent.de



Quelle: Autorin

Diskussion im Symposiums-Kontext

Bei der an die Vorstellung des Erlebnis-Vortrag anschließenden Rückmeldung und Diskussion im Auditorium kamen folgende Aspekte zur Sprache.

- Ein Dialog mit mir selbst, das Wahrnehmen meiner eigenen Stressoren und die der Anderen erhöhen meine Möglichkeiten Veränderungen in Richtung Kohärenz/Balance/Entspannung aktiv herbeizuführen.
- Das Wissen um die drei neuromotivationalen Systeme zeigen mir Handlungsalternativen auf, wie ich aus der Objektivität und Passivität heraustreten und mich selbst regulieren kann.
- Die eigene Stressreaktion bekommt einen Sinn und die Angemessenheit der Stressreaktion kann in diesem Zusammenhang hinterfragt werden.
- Selbsterkenntnis und Achtsamkeit sind Voraussetzungen für eine präventive Selbstfürsorge, um nicht im Stressmodus hängen zu bleiben.
- Das Bewusstwerden des eigenen „Stimmigkeitsmagneten“ (Streben nach Kohärenz) kann als intuitives Wissen gesehen werden und eine wichtige Ressource sein. Durch eine salutogene Fragestellung kann sich die Dynamik im Team positiv verändern.
- Die Möglichkeit des Austausches und der aktiven Teilnahme nutzt oder fördert die „Schwarmintelligenz“.

Es kamen auch mögliche Risiken der Sichtweise von „Stress als Kooperationspartner“ zur Sprache:

- Durch die Hervorhebung individueller Einflussmöglichkeiten könnte auch der Eindruck von Machbarkeit von Gesundheit suggeriert werden.
- Die Verantwortung für den Umgang mit Stressoren im Unternehmenskontext könnten auf das Individuum in Richtung Leistungsoptimierung genutzt werden.

Schließlich wurde auch angeregt auf betriebliche Einflussmöglichkeiten auf äußere Stressoren zu schauen und wie Stressregulation gefördert werden könnte.