



Verwaltungspsychologie I

Psychischer Stress

Ablauf 5. Themengebiet

1. Zeiteinheit: Grundlagen Stress & Stressmodelle

2. aSs: Digitales Wissensmanagement

3. Zeiteinheit: Stressmanagement und Gesunderhaltung am Arbeitsplatz



1. Zeiteinheit: Grundlagen Stress & Stressmodelle

1. Was ist Stress und was sind Stressoren?

2. Stressmodelle

3. aSs fürs nächste Mal



1. Zeiteinheit: Grundlagen Stress & Stressmodelle

1. Was ist Stress und was sind Stressoren?

2. Stressmodelle

3. aSs fürs nächste Mal

Was ist Stress?



Was ist Stress?

= Anpassungsreaktion des Organismus auf eine Bedrohungssituation
d.h. ein unspezifisches Reaktionsmuster auf Reize → Stressoren

- Starke Beanspruchung des Organismus, welche auf Dauer negative Auswirkungen auf Körper und Psyche hat
 - Stress entsteht durch die Interaktion einer Person mit ihrer Umwelt
- Präventionsmaßnahmen können auf individueller Ebene, aber auch struktureller und gesellschaftlicher Ebene ansetzen

Was ist Stress?

= Anpassungsreaktion des Organismus auf eine Bedrohungssituation
d.h. ein unspezifisches Reaktionsmuster auf Reize → **Stressoren**

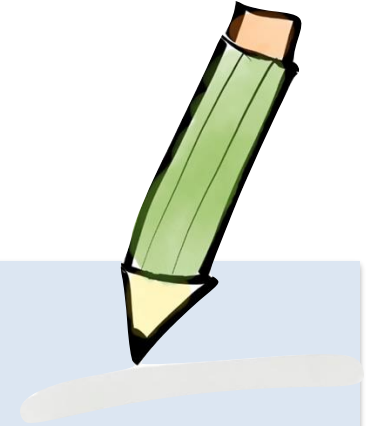
- Starke Beanspruchung des Organismus, welche auf Dauer negative Auswirkungen auf Körper und Psyche hat
 - Stress entsteht durch die Interaktion einer Person mit ihrer Umwelt
- Präventionsmaßnahmen können auf individueller Ebene, aber auch struktureller und gesellschaftlicher Ebene ansetzen

Was sind Stressoren?

= interne und/oder externe Ereignisse, die zu Stress als Reaktion führen

- aus Sicht des Individuums ist Ereignis/Stressor von erheblicher Bedeutung
- situative Merkmale kommen hinzu:
 - z.B. der Grad der **Kontrollierbarkeit** des Stressors
 - die **Vorhersagbarkeit**
 - die **zeitliche Nähe**
 - die **Dauer** der unerwünschten Situation bzw. des zu erwartenden Ereignisses
- Diese Faktoren bestimmen die erlebte Stressintensität

Ihre Aufgabe

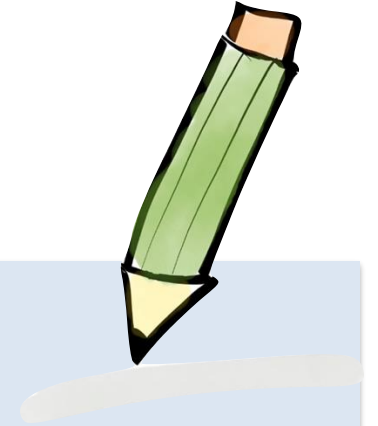


AB 01

Stressanalyse: „Was ´stresst´ mich aktuell?“

- Wie reagiere ich bei Stress?
- Woran erkenne ich (oder nahestehende Personen), dass ich gestresst bin?
- Was habe ich bisher gemacht, um Stress zu bewältigen?
- ... Plenum

Ihre Aufgabe



AB 01

Stressanalyse: „Was ´stresst´ mich aktuell?“

- Wie reagiere ich bei Stress?
- Woran erkenne ich (oder nahestehende Personen), dass ich gestresst bin?
- Was habe ich bisher gemacht, um Stress zu bewältigen?
- ... Plenum



STRESSOREN

EREIGNISSE, DIE STRESS ERZEUGEN

Arten von Stressoren	Beispiele
Physikalisch-sensorische Stressoren	<ul style="list-style-type: none">• Reizüberflutung• Lärm• Hitze, Kälte, Nässe
Körperliche Stressoren	<ul style="list-style-type: none">• Hunger, Durst• Schlafentzug• Verletzung, Schmerz• Starke körperliche Funktionseinschränkungen
Soziale Stressoren Leistungsstressoren	<ul style="list-style-type: none">• Zeitdruck• Über- und Unterforderung• Konkurrenz• Zwischenmenschliche Konflikte• Isolation, Trennung
Life events (Lebensverändernde kritische Ereignisse)	<ul style="list-style-type: none">• Verlust von Bezugspersonen, wichtigen Rollen oder dem Arbeitsplatz• Plötzliche Einschränkung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit• Starke Bedrohung der eigenen Sicherheit durch Naturkatastrophen, Verbrechen, Kriege etc.



STRESSOREN IM ARBEITSBEREICH

BEISPIELE

STRESSOREN: INTERNE UND/ODER EXTERNE EREIGNISSE, DIE STRESS ERZEUGEN

Stressursache	Stressoren Beispiele
Personen bedingt	<ul style="list-style-type: none">• Übermotivation, Unsicherheit, Ängste, Konflikte• Ansprüche an Familie und Karriere
Rollen bedingt	<ul style="list-style-type: none">• Rollenkonflikt, Rollenüberlastung• Rollenmehrdeutigkeit, Rollenambiguität
Sozial bedingt	<ul style="list-style-type: none">• Gruppendruck, Rivalität, Mobbing• Meinungsverschiedenheiten, Intrigen
Aufgaben bedingt	<ul style="list-style-type: none">• Über-/Unterforderung durch die Aufgabe• Zeitdruck, Aufgabenkomplexität
Unternehmens bedingt	<ul style="list-style-type: none">• Bürokratische Strukturen• Unklare Kompetenzen

angelehnt an: Staehle 1999, S. 253; Wiswede 2000, S. 213



STRESSOREN IM ARBEITSBEREICH

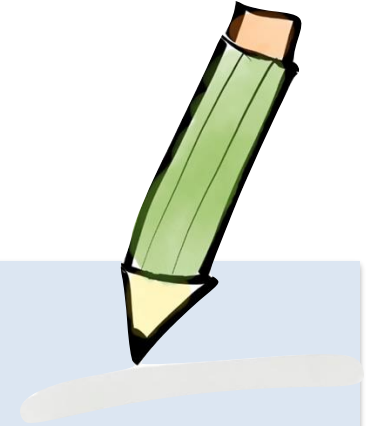
BEISPIELE

STRESSOREN: INTERNE UND/ODER EXTERNE EREIGNISSE, DIE STRESS ERZEUGEN

Stressursache	Stressoren Beispiele
Personen bedingt	<ul style="list-style-type: none">• Übermotivation, Unsicherheit, Ängste, Konflikte• Ansprüche an Familie und Karriere
Rollen bedingt	<ul style="list-style-type: none">• Rollenkonflikt, Rollenüberlastung• Rollenmehrdeutigkeit, Rollenambiguität
Sozial bedingt	<ul style="list-style-type: none">• Gruppendruck, Rivalität, Mobbing• Meinungsverschiedenheiten, Intrigen
Aufgaben bedingt	<ul style="list-style-type: none">• Über-/Unterforderung durch die Aufgabe• Zeitdruck, Aufgabenkomplexität
Unternehmens bedingt	<ul style="list-style-type: none">• Bürokratische Strukturen• Unklare Kompetenzen

angelehnt an: Staehle 1999, S. 253; Wiswede 2000, S. 213

Ihre Aufgabe



AB 01

Stressanalyse: „Was ´stresst´ mich aktuell?“

- Wie reagiere ich bei Stress?
- Woran erkenne ich (oder nahestehende Personen), dass ich gestresst bin?
- Was habe ich bisher gemacht, um Stress zu bewältigen?
- ... Plenum

Stressreaktionen | 4 Arten

Körperlich	Gedanken	Gefühle	Verhalten

Stressreaktionen | 4 Arten

Körperlich	Gedanken	Gefühle	Verhalten
<ul style="list-style-type: none"> • Herzrasen • Schweißausbrüche • Hoher Blutdruck • Kopfschmerzen • Kreislaufprobleme • Magen-Darm-Beschwerden • Hautreizungen • Schlafprobleme • Atemnot • Infektanfälligkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Negative Gedanken • “Ich schaff das nicht” • “Ich bin ein Versager” • Tunnelblick • Mangelnde Konzentration • Gedächtnisstörungen • Black-Outs 	<ul style="list-style-type: none"> • Innere Unruhe • Nervosität • Anspannung • Gereiztheit • Unzufriedenheit • Hilflosigkeit • Frustration • Angst • Aggression • Depressionen 	<ul style="list-style-type: none"> • Nervosität • Gereiztheit • Aggressivität • Suchtverhalten • Isolation

Stressreaktionen | 4 Arten

Körperlich	Gedanken	Gefühle	Verhalten
<ul style="list-style-type: none"> • Herzrasen • Schweißausbrüche • Hoher Blutdruck • Kopfschmerzen • Kreislaufprobleme • Magen-Darm-Beschwerden • Hautreizungen • Schlafprobleme • Appetitverlust • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Negative Gedanken • "Ich schaff das nicht" • "Ich bin ein Versager" • Turbulenzen • Konzentration • Gedächtnisstörungen • Black-Outs 	<ul style="list-style-type: none"> • Innere Unruhe • Nervosität • Anspannung • Gereiztheit • Hilflosigkeit • Frustration • Angst • Aggression • Depressionen 	<ul style="list-style-type: none"> • Aggressivität • Suchtverhalten • Isolation

Problem: Derselbe Reiz/Stressor kann eine Person zu einem Zeitpunkt reizen, zu einem anderen aber nicht; er kann von zwei verschiedenen Personen als Belastung oder nicht empfunden werden.



1. Zeiteinheit: Grundlagen Stress & Stressmodelle

1. Was ist Stress und was sind Stressoren?

2. Stressmodelle

3. aSs fürs nächste Mal

S-O-R Modell:

Stressoren – Organismus – Reaktionen Modell

→ Eine Person (= Organismus) verarbeitet Stressoren je nach Erfahrungen, Veranlagungen oder momentanen Stimmungen unterschiedlich

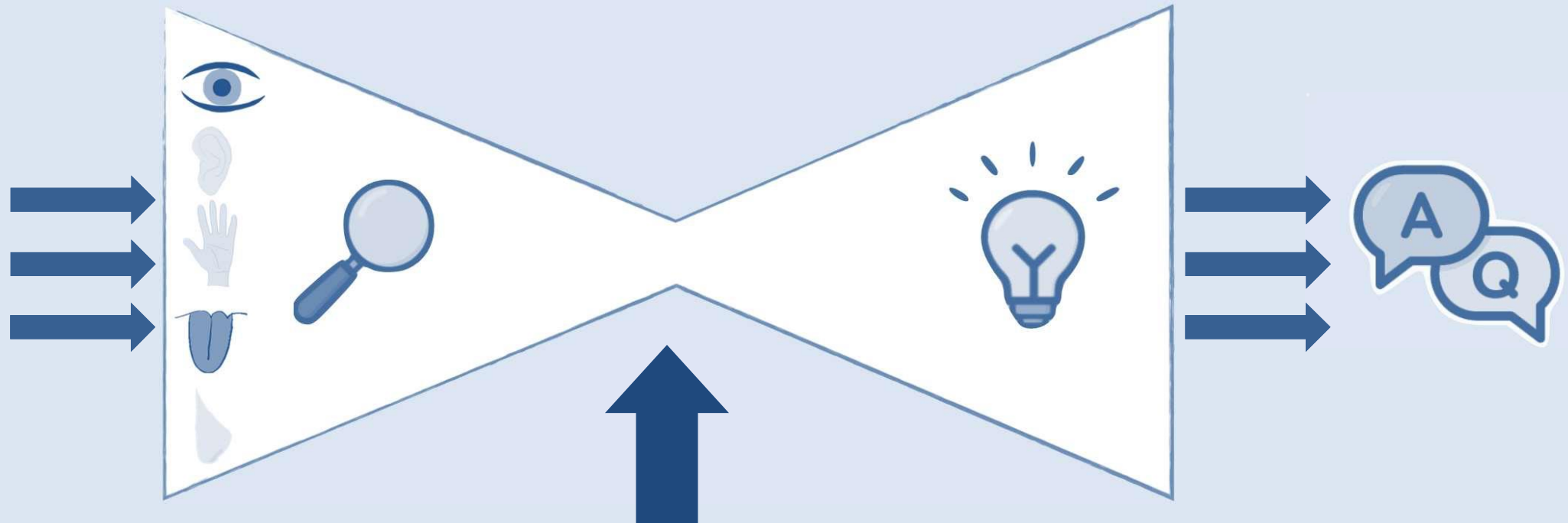
d.h. Stress als Reiz-Reaktion

Wie nehmen wir wahr?

Selektiv

Subjektiv

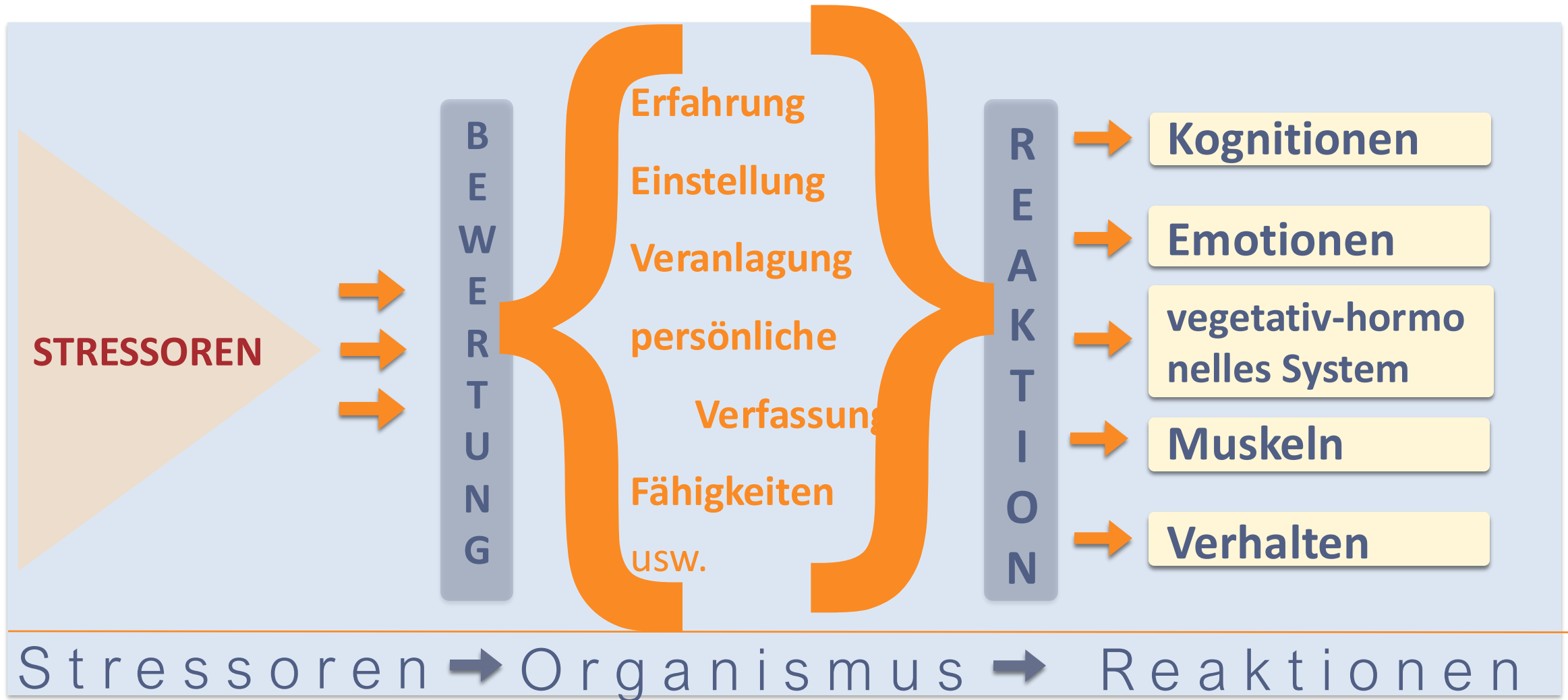
Flaschenhalsmodell



Stimmung, Bedürfnisse, Erfahrung, Wissen, Einstellung, Erwartungen...

DAS S-O-R-MODELL

STRESS ALS REIZ-REAKTION

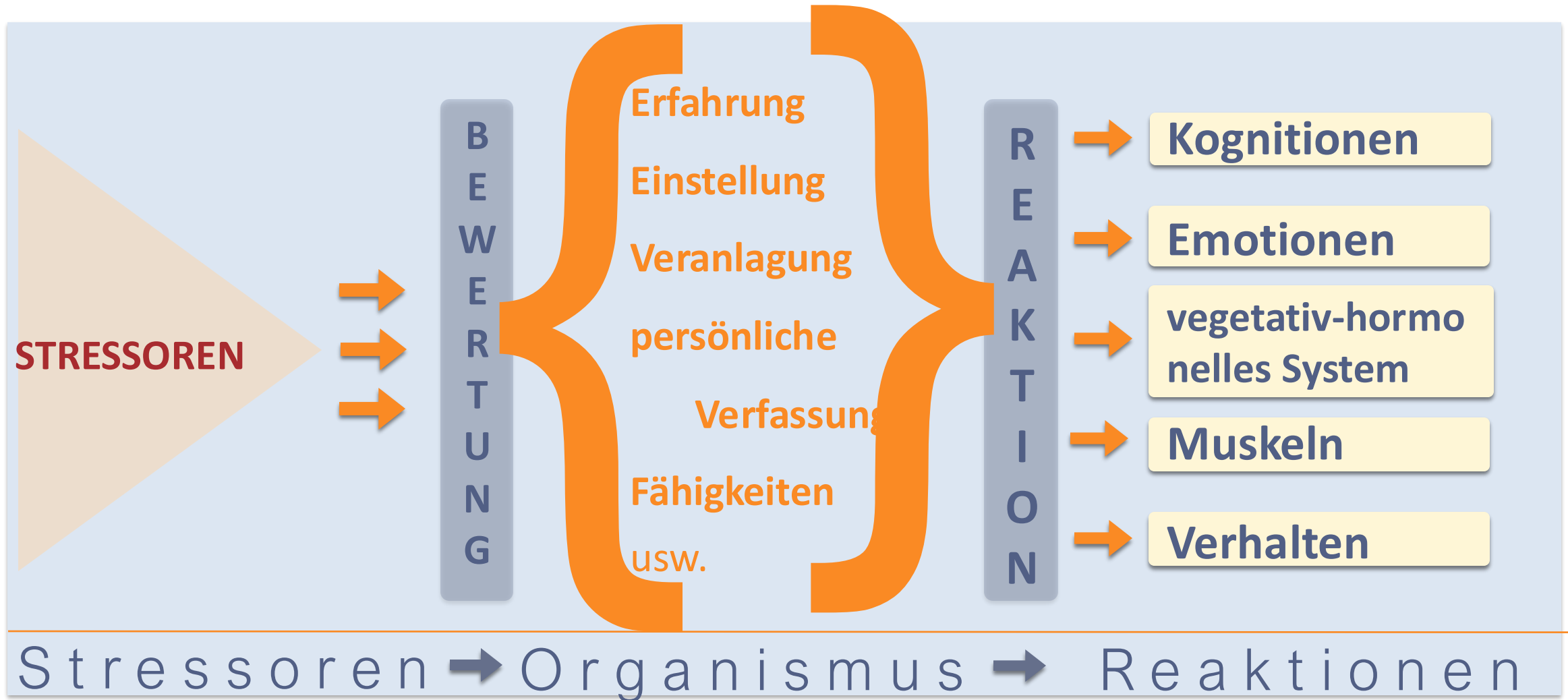


Stressreaktionen | 4 Arten

Körperlich	Gedanken	Gefühle	Verhalten
<ul style="list-style-type: none"> • Herzrasen • Schweißausbrüche • Hoher Blutdruck • Kopfschmerzen • Kreislaufprobleme • Magen-Darm-Beschwerden • Hautreizungen • Schlafprobleme • Atemnot • Infektanfälligkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Negative Gedanken • “Ich schaff das nicht” • “Ich bin ein Versager” • Tunnelblick • Mangelnde Konzentration • Gedächtnisstörungen • Black-Outs 	<ul style="list-style-type: none"> • Innere Unruhe • Nervosität • Anspannung • Gereiztheit • Unzufriedenheit • Hilflosigkeit • Frustration • Angst • Aggression • Depressionen 	<ul style="list-style-type: none"> • Nervosität • Gereiztheit • Aggressivität • Suchtverhalten • Isolation

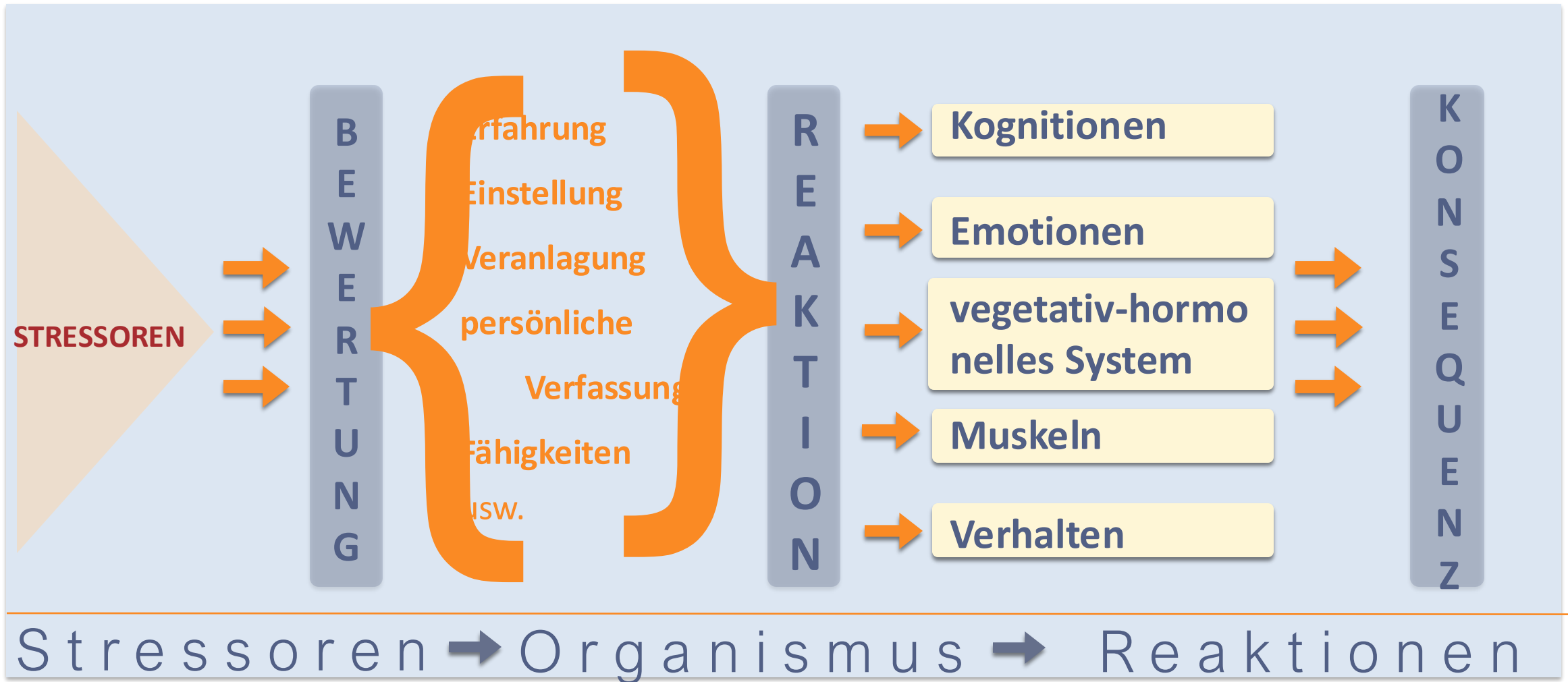
DAS S-O-R-MODELL

STRESS ALS REIZ-REAKTION



DAS S-O-R-MODELL

STRESS ALS REIZ-REAKTION





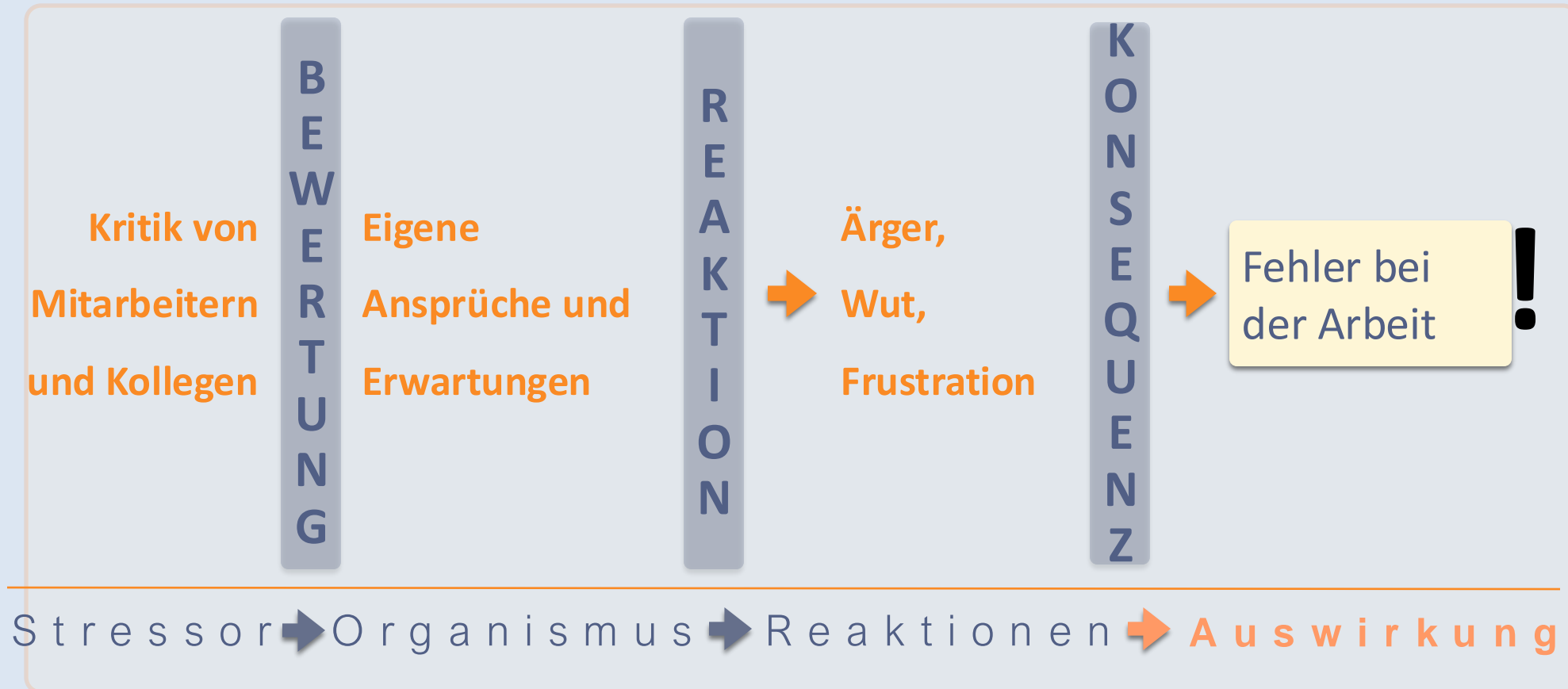
DAS S-O-R-MODELL

IN DER ANWENDUNG



DAS S-O-R-MODELL

IN DER ANWENDUNG



ALLGEMEINES ADAPTIONSSYNDROM

DIE BIOLOGISCHE PERSPEKTIVE | SELYE 1953



STRESS-INTENSITÄT

ENTSPANNUNG

ALARMPHASE

- ▶ wahrgenommene Bedrohung löst Aktivierung aus

WIDERSTANDSPHASE

- ▶ Auseinandersetzung mit der Bedrohung
- ▶ Angriff oder Flucht!

ERSCHÖPFUNG

- ▶ keine Bewältigung möglich
- ▶ schädlicher Dauerstress entsteht

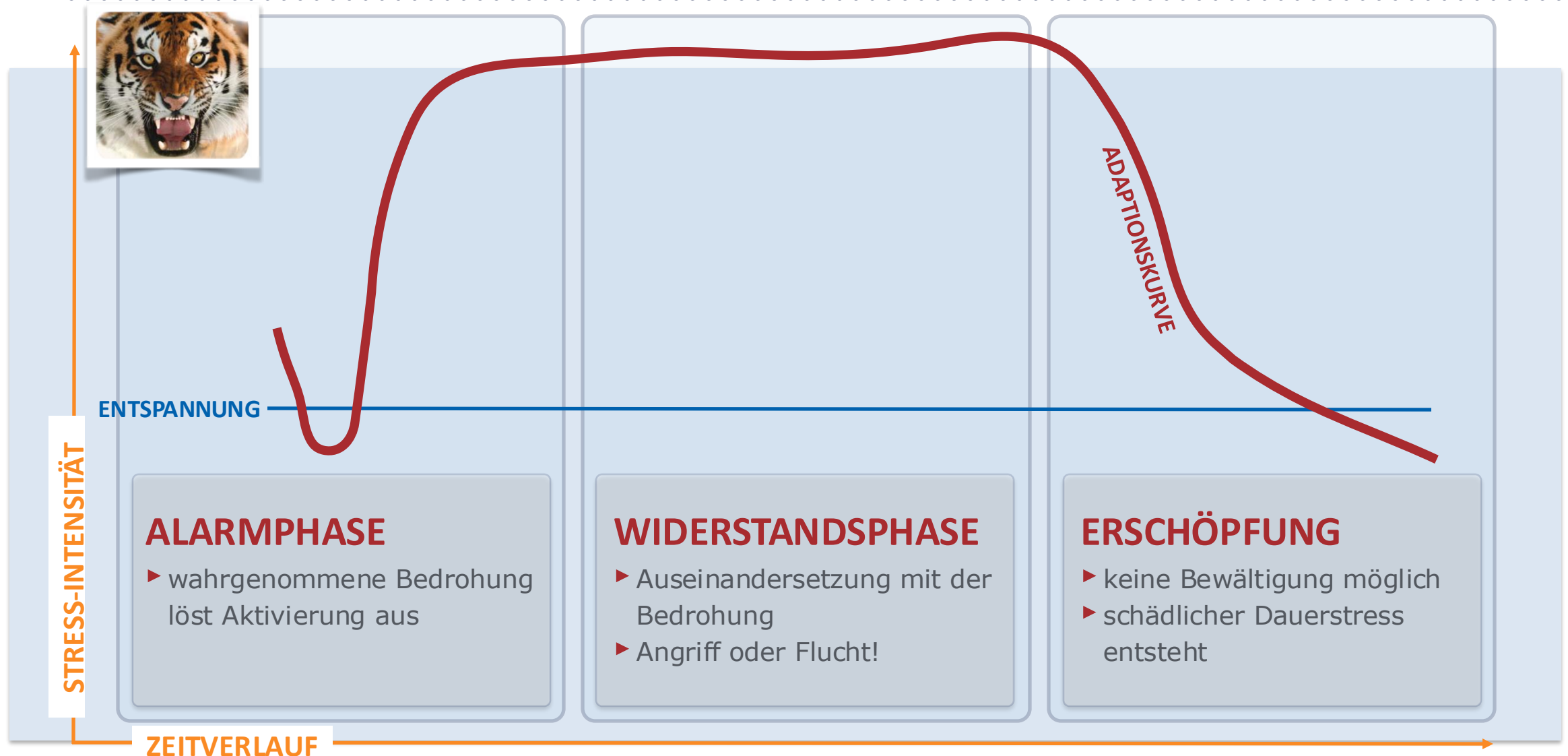
ZEITVERLAUF

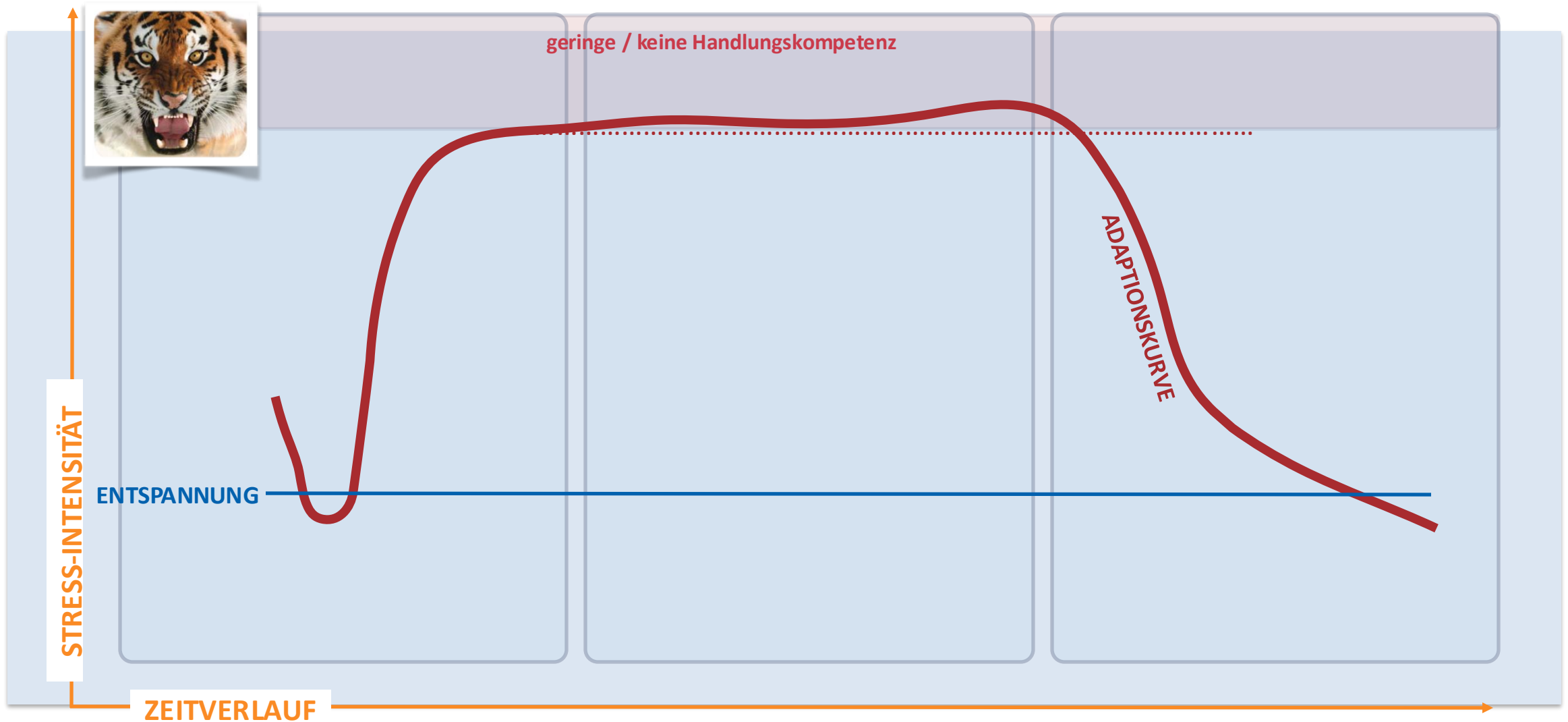
ADAPTIONSKURVE

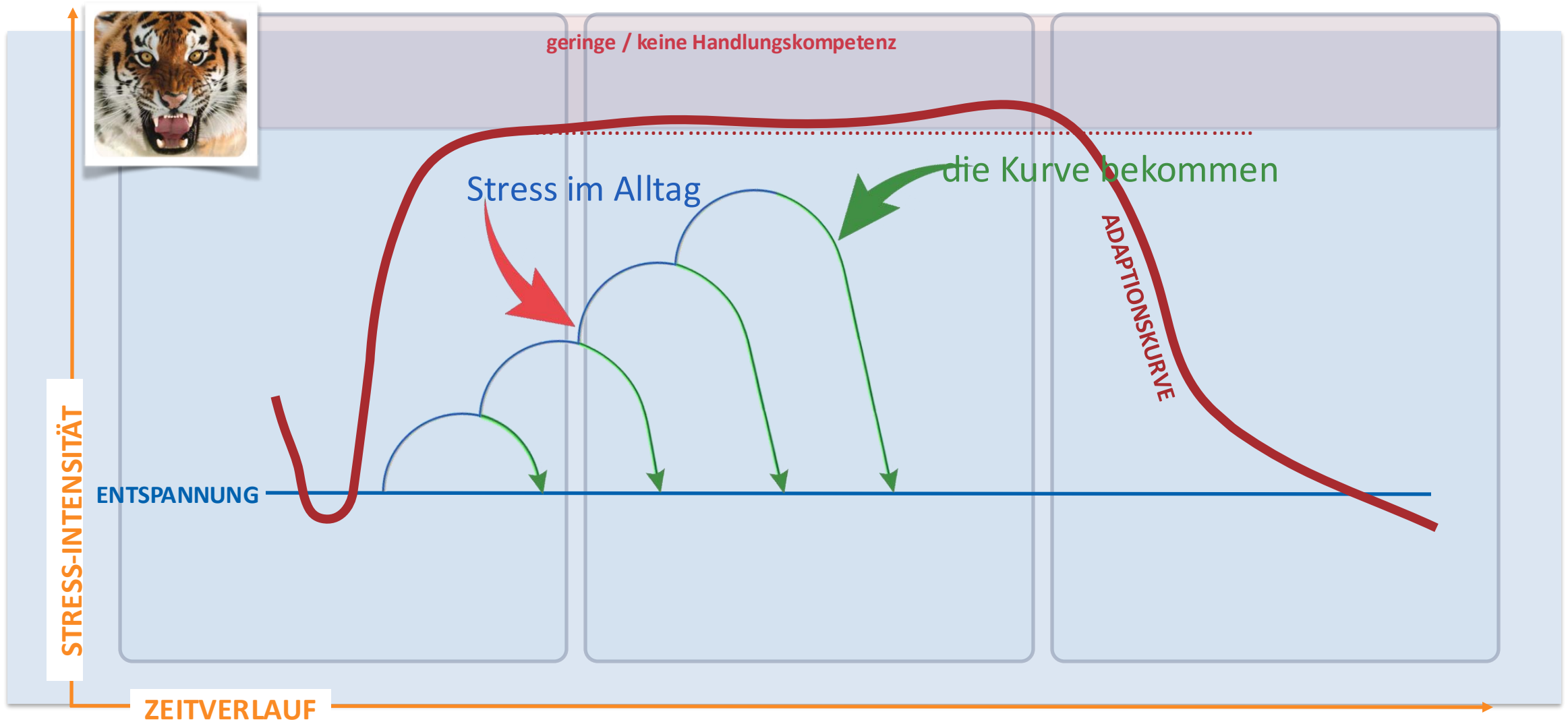


ALLGEMEINES ADAPTIONSSYNDROM

DIE BIOLOGISCHE PERSPEKTIVE | SELYE 1953







Was ist psychologischer Stress?

= eine Beziehung mit der Umwelt, die vom Individuum auf sein Wohlergehen bewertet wird und zugleich Anforderungen an das Individuum stellt, die dessen Bewältigungsmöglichkeiten beanspruchen oder überfordern

- Wir begegnen täglich Stressoren, mit denen wir umgehen müssen
- Ein psychischer Bewertungsprozess entscheidet darüber, ob diese Stressoren bei uns Stress auslösen oder ob wir adäquat mit ihnen umgehen können



STRESS ALS PROZESS

INDIVIDUELLE BEWERTUNG IST AUSSCHLAGGEBEND

EREIGNIS

Einstellung
Persönlichkeit
Belastbarkeit
Bewältigungsstrategien

BEWERTUNG
=
unangenehm/bedrohlich

RESSOURCEN
Bewältigungsmöglichkei-
ten vorhanden?

STRESSreaktion

BEWERTUNG
=
neutral/angenehm

**RUHE
STABILITÄT**

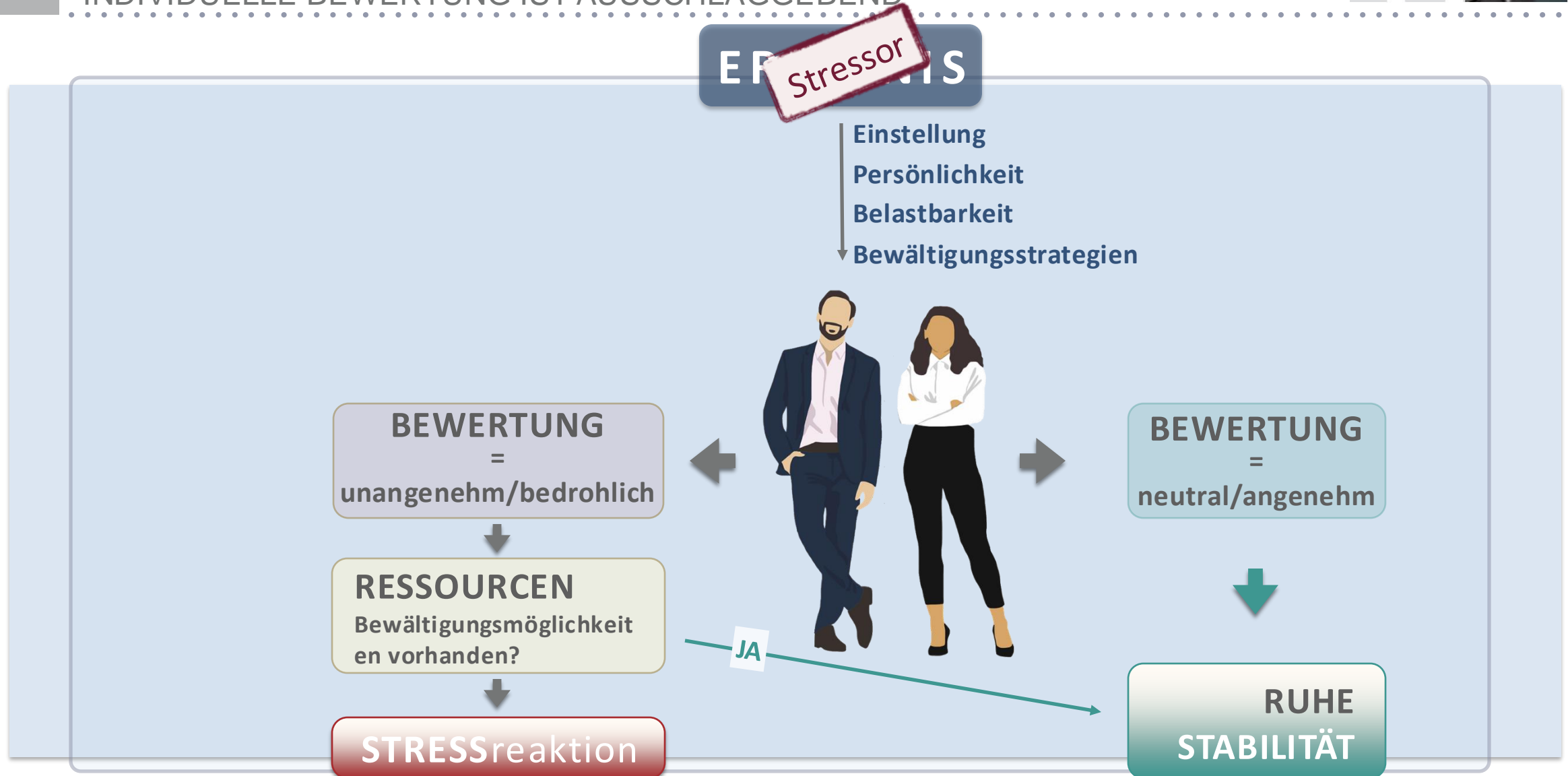


JA



STRESS ALS PROZESS

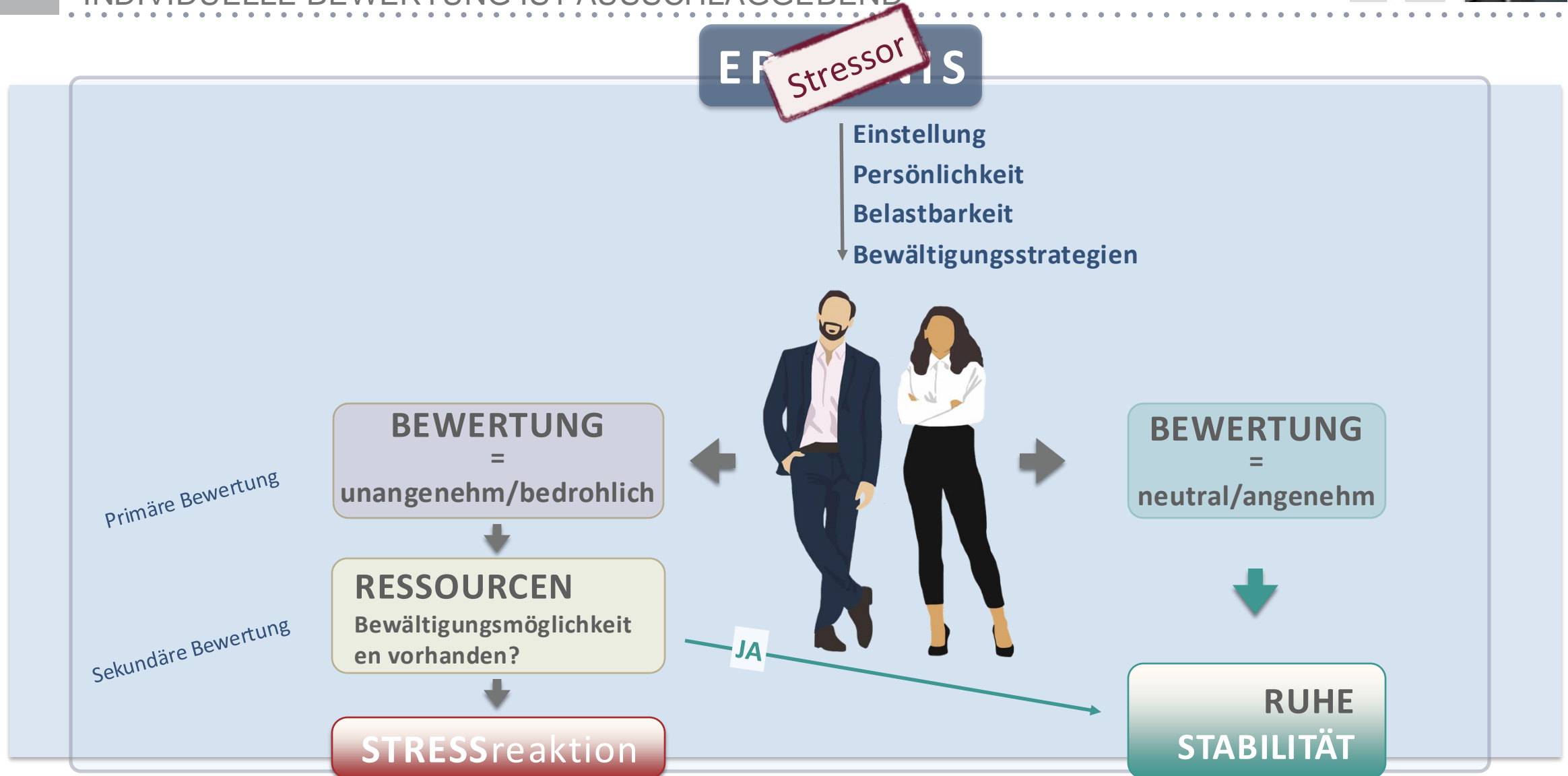
INDIVIDUELLE BEWERTUNG IST AUSSCHLAGGEBEND



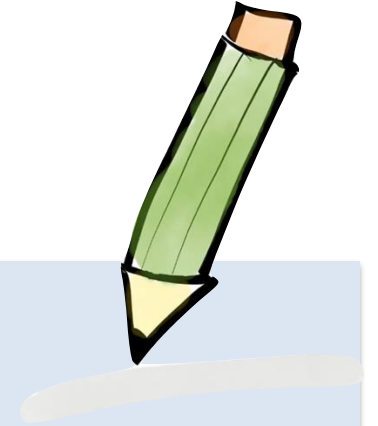


STRESS ALS PROZESS

INDIVIDUELLE BEWERTUNG IST AUSSCHLAGGEBEND



Ihre Aufgabe



AB 02

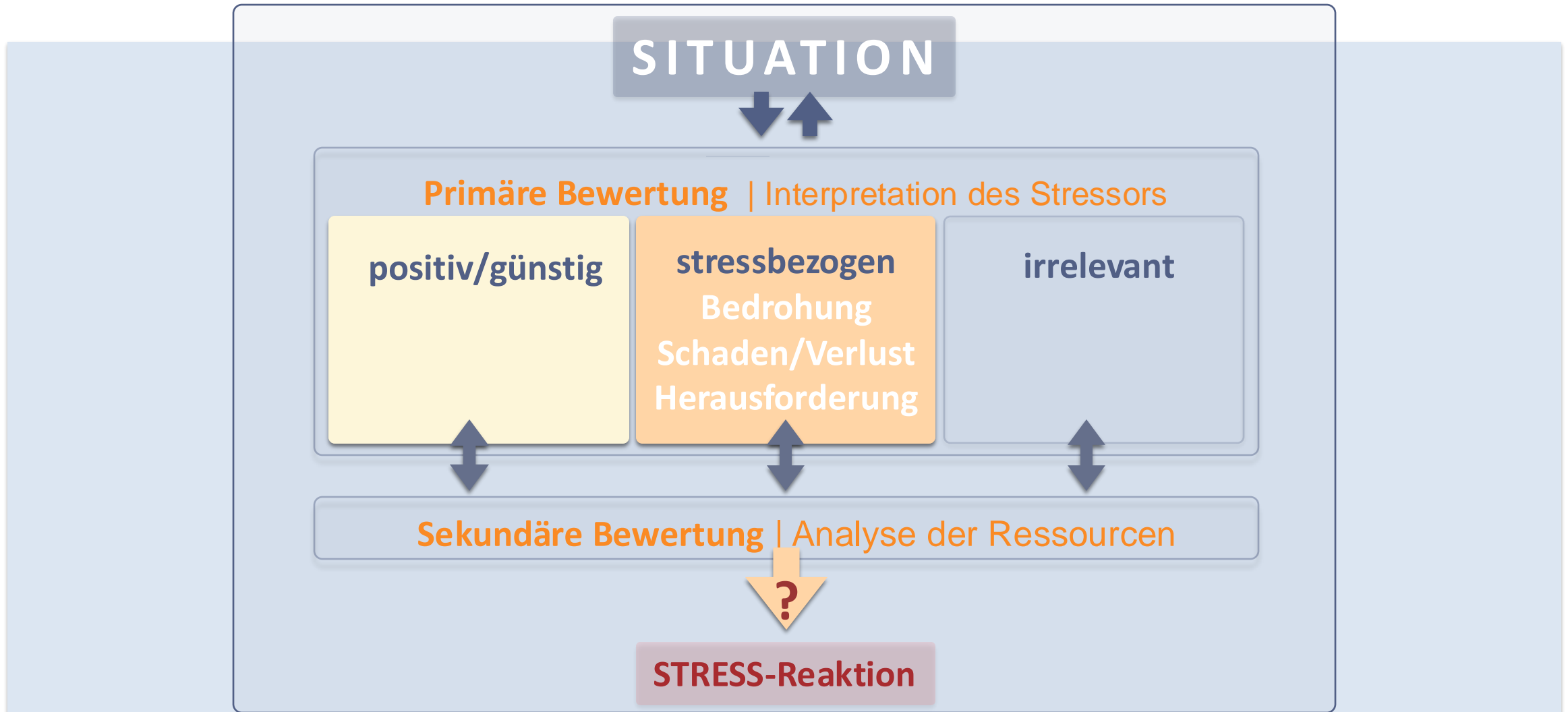
Stresshierarchie: „Was ‘stresst’ mich am meisten?“

- Welche der Aussagen treffen bei mir zu?
- Wie belastend sind die Stressoren für mich (1-10)
- Wie sieht aktuell meine Belastungshierarchie aus?
- ... Plenum

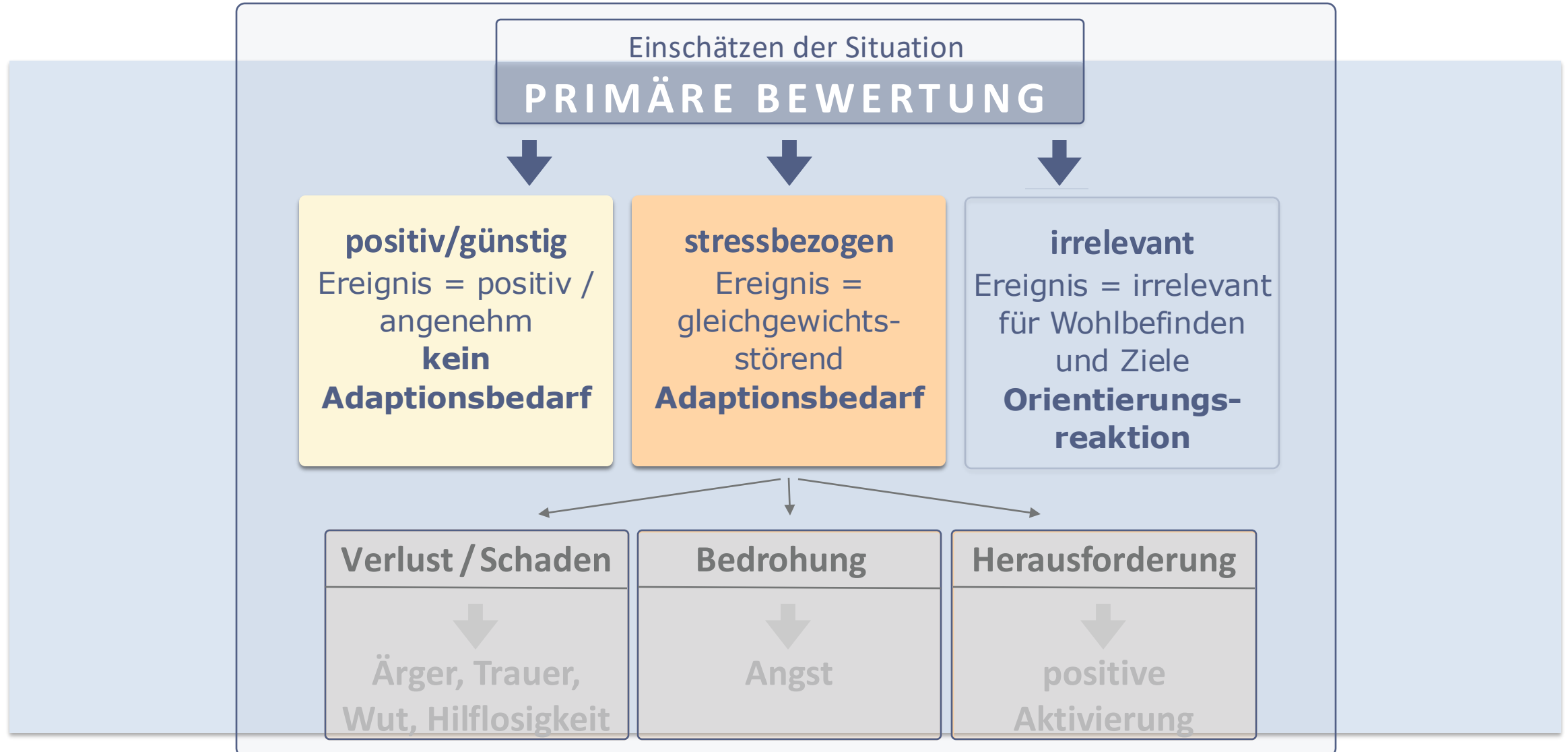


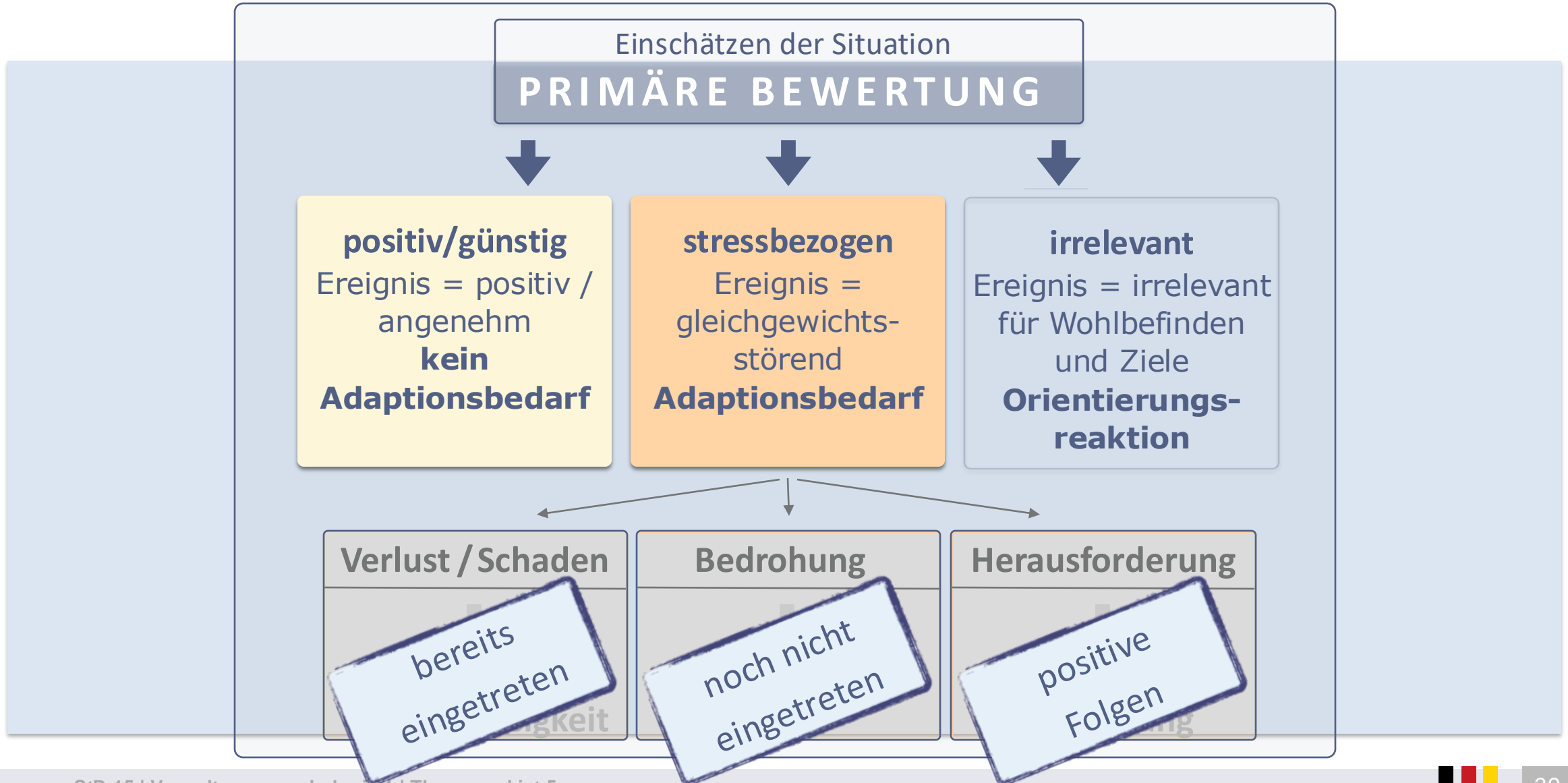
Im Zentrum: Kognitiv-emotionale Bewertungen

- stressbezogene Prozesse hängen von **Erwartungen** ab, die Personen im Hinblick auf den Ausgang spezifischer Konfrontationen mit der Umwelt ausprägen
- der jeweilige Stressprozess wird folglich durch ein spezifisches/individuelles **Muster** kognitiver Bewertungsvorgänge erzeugt und gesteuert



Grafik angelehnt an: Kaluza, G.(2011). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Berlin: Springer



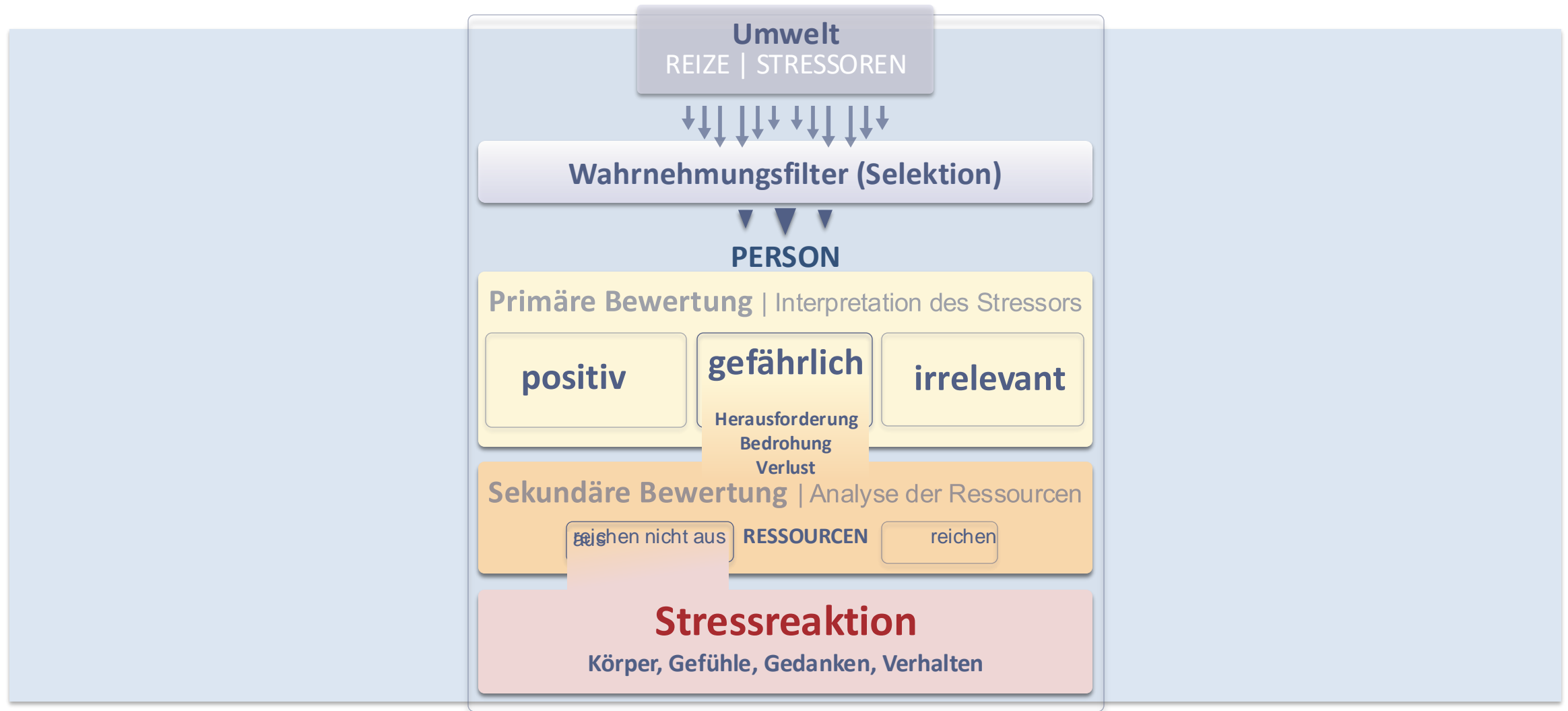


Im Zentrum: Kann ich das?

- **stressbezogene sekundäre Bewertung:** Person schätzt eigene Möglichkeiten für Bewältigung der jeweiligen Anforderung als nicht ausreichend ein
- **sekundär** meint nicht, dass sie der primären Bewertung nachfolgt oder weniger wichtig ist (zeitlich Überschneidung, wechselseitige Beeinflussung)
- wesentlicher **Unterschied** zu primärer Bewertung liegt in dem, **WAS** bewertet wird

TRANSAKTIONALES STRESSMODELL

DIE PSYCHOLOGISCHE PERSPEKTIVE | LAZARUS ET AL. 1966 -1984





TRANSAKTIONALES STRESSMODELL

Umwelt
REIZE | STRESSOREN



DIE PSYCHOLOGISCHE PERSPEKTIVE | LUTHERUS ET AL. 1966 - 1984

Wahrnehmungsfiter (Selektion)

PERSON

Primäre Bewertung | Interpretation des Stressors

positiv

gefährlich

irrelevant

Herausforderung
Bedrohung

Verlust

Sekundäre Bewertung | Analyse der Ressourcen

reichen nicht aus

RESSOURCEN

reichen aus

Stressreaktion

Körper, Gefühle, Gedanken, Verhalten

Coping

PROBLEMORIENTIERT

EMOTIONSORIENTIERT

Situation selbst ändern

Bezug zur Situation ändern

Neubewertung

Anpassung & Lernen



TRANSAKTIONALES STRESSMODELL

Umwelt
REIZE | STRESSOREN



DIE PSYCHOLOGISCHE PERSPEKTIVE | LUTHER ET AL. 1966 - 1984

Wahrnehmungsfilter (Selektion)

PERSON

Primäre Bewertung | Interpretation des Stressors

positiv

gefährlich

irrelevant

Herausforderung
Bedrohung

Verlust

Sekundäre Bewertung | Analyse der Ressourcen

reichen nicht aus

RESSOURCEN

reichen aus

Stressreaktion

Körper, Gefühle, Gedanken, Verhalten

Coping

PROBLEMORIENTIERT

EMOTIONSORIENTIERT

Situation selbst ändern

Bezug zur Situation ändern

Neubewertung

Anpassung & Lernen



TRANSAKTIONALES STRESSMODELL

DIE PSYCHOLOGISCHE PERSPEKTIVE | LAZARUS ET AL. 1966 - 1984

Umwelt
REIZE | STRESSOREN



Wahrnehmungsfilter (Selektion)

PERSON

Primäre Bewertung | Interpretation des Stressors

positiv

gefährlich

irrelevant

Herausforderung

Bedrohung

Verlust

Sekundäre Bewertung | Analyse der Ressourcen

reichen nicht aus

RESSOURCEN

reichen aus

Stressreaktion

Körper, Gefühle, Gedanken, Verhalten

Coping

PROBLEMORIENTIERT

EMOTIONSORIENTIERT

Situation selbst ändern

Bezug zur Situation ändern

Neubewertung

Anpassung & Lernen

Kohärenzgefühl



TRANSAKTIONALES STRESSMODELL

DIE PSYCHOLOGISCHE PERSPEKTIVE | LUTHERUS ET AL. 1966 - 1984

Wahrnehmungsfilter (Selektion)

PERSON

Primäre Bewertung | Interpretation des Stressors

positiv

gefährlich

irrelevant

Herausforderung
Bedrohung
Verlust

Sekundäre Bewertung | Analyse der Ressourcen

reichen nicht aus

RESSOURCEN

reichen aus

~~Stressreaktion~~

Körper, Gefühle, Gedanken, Verhalten

Coping

PROBLEMORIENTIERT

EMOTIONSORIENTIERT

Situation selbst ändern

Bezug zur Situation ändern

Neubewertung

Anpassung & Lernen



1. Zeiteinheit: Grundlagen Stress & Stressmodelle

1. Was ist Stress und was sind Stressoren?

2. Stressmodelle

3. aSs fürs nächste Mal

Evaluation

- Link:
 - <https://evasys.f FINANZEN.DE/EVASYS/public/online/index?/>
- Lösung:
 - QMF6Y

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Für weitere Fragen senden Sie eine E-Mail an:

niklas.luebbeling@gmail.com