

Stress und seine Folgen

1. Was ist Stress?

Das Wort Stress kommt aus dem Englischen und bedeutet: Druck, Belastung, Spannung. Beim Begriff Stress unterscheidet man die auslösende Situation als Stressor sowie den hieraus basierenden Zustand als Stress - Stressoren lösen somit Stress aus. Der Begriff wurde von dem Neurowissenschaftler Walter Cannon erstmalig verwendet. Cannon untersuchte die Auswirkungen verletzungsbedingter Schockzustände auf das vegetative Nervensystem im Sinne von Kampf- oder Fluchtreaktionen.

2. Hormone des Nebennierenmarks

Bei einer Kampf- oder Fluchtreaktion schüttet das Nebennierenmark die Hormone Adrenalin und Noradrenalin sowie die Nebennierenrinde Cortisol aus. Cortisol erhöht den Blutzuckerspiegel und Adrenalin und Noradrenalin Puls und Blutdruck.

3. Welche Funktion hat Stress?

Bei dem Angriff eines Raubtieres benötigen Beutetiere absolute Höchstleistung. Um diese Höchstleistung zu erzielen, muss alle verfügbare Energie mobilisiert werden. Nur die Beutetiere überlebten, die sich in solchen Extremsituationen behaupten konnten. Diese Aussage gilt identisch für die Raubtiere, die die Beute zum Überleben benötigten. Diese natürliche Auslese ergab eine optimale Anpassung im Sinne erfolgreicher Evolution, denn nur das Tier mit der besten Anpassung von Herz- und Kreislaufsystem überlebte.

4. Kognitive Leistungsfähigkeit

Durch Stress wird die kognitive Leistungsfähigkeit erhöht - manche Führungskräfte setzen sich bewusst unter Stress, um diesen Effekt zu erzielen, bei dem ja auch das Gehirn optimal mit Zucker versorgt wird.

5. Negative Folgen

Die Ausschüttung von Stresshormonen kennt keine Obergrenze, so dass es im Extremfall stressbedingt sogar zu einem Herzinfarkt kommen kann. Werden Blutzucker und Stresshormone durch eine erhöhte Aktivität nicht abgebaut, kann dies zu erhöhten Blutzuckerwerten führen, das Immunsystem wird beeinträchtigt und Herz und Kreislauf werden dauerhaft überlastet, wobei Magen und Darm durch ständige Unterversorgung mit Sodbrennen bis hin zu Magengeschwüren reagieren. Menschen, die dauernd unter Stress stehen, drohen Schlafstörungen sowie Depressionen. Langfristiger Stress schädigt die Muskeln, erhöht den Blutdruck und führt zu einem Absterben von Nervenzellen durch aggressive Stoffwechselprodukte, mit der Folge, dass der Körper schneller altert und eventuell sogar Krebs ausgelöst wird. Ebenso kann eine chronische Müdigkeit durch lang anhaltenden Stress ausgelöst werden.

6. Eu- und Dysstress

Der schnelle Kick durch Eu-Stress in wenigen Situationen kann uns auf Trab bringen. Permanenter Stress wird sich jedoch immer negativ auf Geist und Körper auswirken.

7. Stress entsteht im Kopf

Lediglich hochentwickelte Lebewesen wie Primaten können durch Stress erkranken. Sie können sich durch soziale Faktoren über lange Zeiträume unter Stress gesetzt fühlen. Jeder empfindet den Grad der Belastung durch bestimmte Situationen unterschiedlich. Unbekannte Situationen stressen mehr als vertraute - am besten ist es, wenn man sich erst gar nicht überfordert und sich gut vorbereitet in belastende Situationen begibt. Stress findet im Kopf statt - und was in unserem Gehirn passiert, können wir steuern. Jeder kann sich selbst unter Stress setzen, indem er sich eine belastende Situation wieder in sein Gedächtnis ruft und diese in der Rückwirkung nochmals durchlebt. Ebenso können wir uns stressen, wenn wir uns vorstellen, dass ein Vorhaben schief gehen könnte und wir uns dann auch noch unser Versagen in allen Einzelheiten ausmalen und möglichst hierbei noch die nachfolgenden Konsequenzen beleuchten.

8. Emotionales Gedächtnis

Vorwiegend wird Stress im Bereich der beruflichen Überlastung gesehen.

Diese Ansicht ist jedoch sehr viel zu kurz gefasst.

Für die psychische Gesundheit eines Menschen ist es überaus wichtig, dass er sich selbst für die Gemeinschaft als wertvoll und wichtig einschätzt.

Verliert er den Respekt und sein Ansehen, erlebt er sich selbst als bedeutungslos und reagiert hierauf ebenfalls mit Stress, da sein physisches Selbst gefährdet ist.

Der Gehirnforscher Damasio hat bereits 1984 nachgewiesen, dass selbst im Gehirn Ungeborener ein emotionales Gedächtnis existiert, welches Erfahrungen sammelt.

9. Work-Life-Balance

Bei dauerhaftem Stress funktioniert der Ausgleich zwischen Job und Freizeit nicht mehr.

Wer Arbeit mit nach Hause nimmt beweist meist lediglich, dass er unorganisiert arbeitet.

Dauerhaft überlastete Menschen gehen Konflikten häufig aggressiv aus dem Weg.

Kritisieren Außenstehende falsches Verhalten, wird die Kritik meist nicht angenommen.

10. Wie erkennen Sie Stress

Nicht nur Manager steuern auf ihren Burnout zu. Dieses Schicksal kann ebenso

„normale“ Menschen treffen, insbesondere die, die in sozialen Berufen tätig sind.

Der Körper dessen der „auszubrennen“ droht sendet lange Zeit viele Warnsignale.

Es können sich plötzlich Konzentrationsstörungen bemerkbar machen, Denkblockaden oder Vergesslichkeiten nehmen zu und der Betroffene ist rastlos, unruhig und nervös.

Es ist für ihn kein Schlaf mehr möglich, da er an Einschlaf- und Durchschlafstörungen leidet und deshalb meist morgens nicht erholt sondern wie „gerädert“ aufwacht.

Viele reagieren mit Antriebsmangel, sie fühlen sich gelähmt, unlustig und kapseln sich ab.

Andere reagieren sofort gereizt, reagieren über, sind unausgeglichen und schnell verstimmt.

Unzufriedenheit mit der eigenen Leistung, Unfähigkeit, sich zu freuen und das Gefühl von Hilflosigkeit bestimmen den von Mühsal und Arbeitsunlust geprägten Tagesablauf.

Angstgefühle, das Gefühl nicht mehr abschalten zu können, Grübeleien und quälende Sorgen belasten zunehmend das funktionale Zusammenleben mit anderen Menschen.

Suchtmittel werden vermehrt benötigt. Dies können Zigaretten, Alkohol oder auch Schmerzmittel oder Beruhigungstabletten bis hin zu harten Betäubungsmitteln sein.

Körperliche Symptome äußern sich in Schwindelanfällen, Ohrensausen, Schleier vor den Augen oder Kopfschmerzen und Muskelzittern, inklusive sexuelle Funktionsstörungen.

11. Aktiv entspannen

Eine aktive Entspannung erreichen Sie, indem Sie doppelt so lange ausatmen, wie einatmen, dies erhöht auch die Hirnaktivität und verbessert die Laune erheblich. Wenn Sie über die notwendige Zeit verfügen, bieten sich auch Yoga-Techniken an. Durch Entspannungsübungen werden Blutzucker und Stresshormone abgebaut. Den gleichen Effekt erzielen Sie natürlich auch durch Ausdauersport.

12. Stressabbau durch Bewegung und soziale Kontakte

Wir bewegen uns meist zu wenig, um hierüber Stress und Unruhe abzubauen. Deponieren Sie später benötigte Arbeitsunterlagen nicht auf Ihrem Schreibtisch. Schonen Sie den Aufzug, indem Sie häufiger die Treppen zu Fuß gehen und verschaffen Sie sich ab und zu ein positives Erlebnis durch soziale Kontakte.

Mit freundlicher Empfehlung

Management + Mitarbeiter

Rudolf Gärtner

Hohenstaufenstraße 8

73655 Plüderhausen

Telefon 07181 / 98 96 - 96

E-Mail: beratung@personalboerse.de

<http://www.personalboerse.de>