

## Einleitung

„Ich bin im Stress.“ Diesen Satz hat vermutlich jeder schon einmal gesagt. Ja, es ist schon fast Mode geworden, im Stress zu sein. Wer nicht im Stress ist, leistet auch nichts. Aber stimmt das wirklich? Was steckt hinter dem Begriff und wie kann damit umgegangen werden?

Auf diese Fragen soll in der Arbeit genauer eingegangen werden. Das Phänomen Stress und Stress am Arbeitsplatz wird vorwiegend aus einer individuellen Perspektive betrachtet. Im Vordergrund stehen die Auswirkungen auf die Gesundheit und auf das Wohlbefinden einer Person. Betriebswirtschaftliche Kosten-Nutzen-Aspekte sind insofern davon betroffen, dass negative Auswirkungen auf die Gesundheit Absentismus und Fluktuation fördern, Arbeitsabläufe und die Zusammenarbeit mit anderen stören. Hierdurch entstehen der Organisation Kosten, Kosten, die zu vermeiden wären.

Es stellt sich nun die Frage, wie Stress entsteht und wie er zu bewältigen ist. Gibt es allgemeingültige Bewältigungsformen, um Stress am Arbeitsplatz in den Griff zu bekommen, zu verhindern, zu reduzieren oder gar nicht erst entstehen zu lassen?

Zu Beginn der Arbeit wird der Begriff Stress genauer erläutert und mögliche Definitionen aufgezeigt. Die sich anschließende Vorstellung grundlegender Stressmodelle, die häufig Basis für weitere Forschung und Studien bilden, soll die Wirkungsweise von Stress veranschaulichen, sowie grundlegende Einflussfaktoren aufzeigen.

Im dritten Teil sind Ursachen, Wirkungen und Wirkungszusammenhänge detaillierter dargestellt. Obwohl Ursachen und Wirkungen nicht unabhängig voneinander zu sehen sind, werden sie zum besseren Verständnis getrennt beschrieben, wobei die wechselseitige Beziehung jedoch im Auge behalten wird. Durch die Phänomene Herzinfarkt, Psychoterror am Arbeitsplatz und Burnout sollen mögliche Gründe und Folgewirkungen von Stress verdeutlicht werden. Diese drei Erscheinungsformen treten in der Arbeitswelt oft auf und sollen deshalb hier genauer beschrieben werden.

Der vierte Teil behandelt das Thema der Bewältigung. Einleitend soll versucht werden, mögliche Definitionen und Klassifikationen aufzuzeigen

Zu einer möglichen Stressreduktion werden die Aspekte soziale Unterstützung, Zeitmanagement, soziale Kompetenz, Konfliktmanagement und Zusammenarbeit in Gruppen aus individueller Sicht beschrieben. Des Weiteren sollen Maßnahmen dargestellt werden, die seitens der Organisation ergriffen werden können, um Ursachen von Stress zu beseitigen.

Doch nicht nur reaktiv soll Stress gelindert, bewältigt oder behoben werden. Auch vorbeugend sollten Wege genutzt werden, die Stress gar nicht erst entstehen lassen. Einige der zuvor genannten Maßnahmen können ebenso prophylaktisch angewandt werden. Als mögliche Präventivmaßnahmen dienen Gesundheitszirkel. Dieses Instrument und empirische Ergebnisse der Anwendung von Gesundheitszirkeln sind zum Abschluss des Kapitels der Bewältigung genauer erläutert.

Abschließend sei darauf hingewiesen, dass die Diplomarbeit keinesfalls den Anspruch der Vollständigkeit erhebt. Sie stellt lediglich einen subjektiven ausgewählten Teil des

Gesamtphänomens Stress dar, mit dem Ziel, dieses dem Leser in Kürze verständlich zu machen und näher zu bringen.