

Stress dich gesund: raus aus dem Hamsterrad!



Immer schneller die Tretmühle ...?

Aus unserem Testlabor

Artwork: TELOS - 02094klrv

Stresssignale am Arbeitsplatz frühzeitig erkennen!

Vorbeugen ist besser als heilen!

Stress am Arbeitsplatz vermindert unsere Leistungsfähigkeit und lässt uns öfters krank sein. Das wollen weder Mitarbeiter noch Führungskräfte. Doch was können wir dagegen tun? Der erste Schritt heraus aus dem Hamsterrad ist, Stresssignale frühzeitig zu erkennen. Erfahren Sie hier, wie sich Stress am Arbeitsplatz bemerkbar macht und worauf Sie achten sollen.

Der Mensch hält viel aus. Einer belastenden Situation können wir mit Anstrengung, Engagement und Ausdauer entgegentreten. Meist solange bis sich das Gefühl einstellt: "Ich habe alles wieder unter Kontrolle!" Doch häufen sich belastende Ereignisse und können wir diese aus eigener Kraft heraus nicht mehr bewältigen, dann ist Feuer am Dach. Dann sendet unser Körper Stresssignale die uns warnen sollen: Achtung Sackgasse! Unsere Aufgabe ist es, diese Signale rechtzeitig zu erkennen, bevor der komplette Zusammenbruch droht.



Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
Die Inhalte dieses Arbeitsbuches berücksichtigen neueste Forschungsergebnisse und stammen aus unseren psychologischen Beratungen: <https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching>
und Seminaren: <https://www.telos-training.com/cat-kurse-trainings/persoenlichkeit-sicherheit>



Sie können vielleicht nicht alle Stressfaktoren ändern – doch sicher Ihren Umgang damit! Unsere Homlearning-Reihe "Stress"

3 Formen von Stresssignalen können wir an uns festmachen:

Physische/körperliche Stresssignale

Dazu zählen: Verspannungen, Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Kreislaufprobleme, Schlafstörungen, Müdigkeit...

Psychische Stresssignale

Dazu zählen: Gereiztheit und Ungeduld, Nervosität, Pessimismus, Niederlagenheit, Gefühl von Hilflosigkeit, Gefühl von Überforderung, Angstzustände, Gefühl der Isolation...

Geistige Stresssignale

Dazu zählen: Entscheidungsprobleme, Vergesslichkeit, Unkonzentriertheit, Negative Gedanken, Gleichgültigkeit...

Alle diese individuellen Stresssignale wirken sich auf unsere eigene Arbeit aus.

Stress bei Mitarbeitern

Doch wie erkennen und identifizieren wir Stresssignale bei unseren Mitarbeitern?

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite!



Bauen Sie rechtzeitig vor!

Aus unserer Symbolbibliothek

Artwork: TELOS – 09561b

Für Führungskräfte

Führungskräfte können erhöhten Stress an den eigenen Mitarbeiter an folgenden Signalen erkennen:

-  Innere Kündigung
-  erhöhte Krankheits- und Arbeitsabwesenheit
-  Häufung von Unfällen
-  Neid und Misstrauen
-  Konflikte
-  Abbau von Teambereitschaft
-  Leistungsabfall
-  Workaholismus

Eine ausführlichere Checkliste, um Stress-Anzeichen zu erkennen, finden Sie auf den nächsten Seiten. Die gute Nachricht: haben Sie erhöhte Stresssignale bei sich oder in Ihrem Unternehmen identifiziert, ist der erste Schritt zum Stressabbau getan!

Entdecken Sie dann im nächsten Kapitel unserer Homelearning-Unterlagen, wie Sie diese Stresssignale richtig interpretieren und die Ursachen erkennen, um die richtigen Maßnahmen für Stressabbau in Ihrem Unternehmen einzuleiten.

Herzlichst, Ihre

Mag. Magdalena Gasser - Institutsleitung



Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
Die Inhalte dieses Arbeitsbuches berücksichtigen neueste Forschungsergebnisse und stammen aus unseren psychologischen Beratungen: <https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching>
und Seminaren: <https://www.telos-training.com/cat-kurse-trainings/persoenlichkeit-sicherheit>

Die Stresssignal-Checkliste

Mitarbeiter:

Persönliche Ebene

Ungesunde Merkmale	Ausprägung	Gesunde Merkmale
Hilflosigkeit, Angstgefühl	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	Psychosoziales Wohlbefinden
Niedriges Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	Hohes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
Geringe Arbeitszufriedenheit	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	Hohe Arbeitszufriedenheit
Innere Kündigung	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	Identifikation
Geringe Motivation	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	Hohe Leistungsmotivation
Schlechte körperliche Verfassung	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	Gute körperliche Gesundheit
Körperliche Erschöpfung	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	Fitness
Miesmacherei	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	Gute Laune, Optimismus
Seelische Erschöpfung	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	Ausgeglichenheit
Burnout	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	Arbeitsfreude

Mögliche Punktezahl: 10-100

Persönliche Ebene - Summe der Bewertung

Einzelsummen und Gesamtsumme geben Ihnen einen Gesamtüberblick, wie gesund Ihre Organisation ist. Doch wichtiger sind die Einzelbewertungen: So können Sie sehen, auf welche Stärken Sie aufbauen können und wo Sie ansetzen sollten, was zu verändern!



Soziale Ebene

Ungesunde Merkmale	Ausprägung	Gesunde Merkmale
Einzelgängertum	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	Gemeinschaftsgefühl
Geringe soziale Kompetenz	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	Hohe soziale Kompetenz
Mobbing	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	Soziale Unterstützung
Geringe Managementkompetenz	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	Hohe Managementkompetenz
Viele Abwesenheiten	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	Hohe Anwesenheitsquote
Hohe Fluktuation	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	Niedrige Fluktuation
Geringe Flexibilität und Innovationsbereitschaft	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	Hohe Flexibilität und Innovationsbereitschaft
Riskanter Lebensstil	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	Gesunder Lebensstil
Abwehrende Haltung	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	Hilfsbereitschaft
Unangemessene Konkurrenz	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	Kooperatives Verhalten

Mögliche Punktezahl: 10-100

Soziale Ebene - Summe der Bewertung

Einzelsummen und Gesamtsumme geben Ihnen einen Gesamtüberblick, wie gesund Ihre Organisation ist. Doch wichtiger sind die Einzelbewertungen: So können Sie sehen, auf welche Stärken Sie aufbauen können und wo Sie ansetzen sollten, was zu verändern!

Organisationsebene

Ungesunde Merkmale	Ausprägung	Gesunde Merkmale
Kein Leitbild vorhanden	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	Klares Leitbild vorhanden
Vorgaben von Tätigkeiten	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	Vorgaben von Zielen
Unangemessener Führungsstil	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	Partizipative Führung
Steile Hierarchie	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	"Durchlässige" Hierarchie
Misstrauenskultur, Überkontrolle	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	Vertrauenskultur
Intransparenz von Entscheidungen	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	Transparenz von Entscheidungen
Restriktive Gestaltungs- und Mitwirkungsmöglichkeiten	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	Angemessene Gestaltungs- und Mitwirkungsmöglichkeiten
Keine oder unzureichende Weiterbildungsmöglichkeiten	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	Ausreichende Weiterbildungsmöglichkeiten
Überhöhte Dauerbelastung	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	Angemessenes Leistungspensum
Mangelnder Arbeitsschutz	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	Guter Arbeitsschutz

Mögliche Punktezahl: 10-100
Organisationsbene - Summe der Bewertung

Mögliche Punktezahl: 30-300
Gesamtbewertung (Summe aller 3 Tabellen)

Einzelsummen und Gesamtsumme geben Ihnen einen Gesamtüberblick, wie gesund Ihre Organisation ist. Doch wichtiger sind die Einzelbewertungen: So können Sie sehen, auf welche Stärken Sie aufbauen können und wo Sie ansetzen sollten, was zu verändern!