



# Stress lässt nach

**Beruflich bedingter Stress ist schädlich: Und zwar nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für die Unternehmen, deren Produktivität darunter leidet. Scheinbar ist diese Erkenntnis noch nicht in allen Betrieben angekommen, denn entsprechende betriebliche Gesundheitsförderung haben noch längst nicht alle auf dem Schirm.**

**Immer** mehr Menschen leiden am Arbeitsplatz unter akuten Stresserscheinungen. Einerseits stehen immer dünner werdende Personaldecken vor stets zunehmenden Arbeitsmengen. Andererseits weht mittlerweile in den meisten Unternehmen ein rauer Wind: Nicht nur kontinuierlicher Zeitdruck und wachsende Hektik zermürben die Mitarbeiter. Top-down-Hierarchien, sich verschlechternde Arbeitsbedingungen und ein immer häufiger trübes Betriebsklima machen ihnen zusätzlich zu schaffen, wenn ihnen nicht die nackte Angst um den Job im Nacken sitzt.

Um arbeitsbedingten Stress gar nicht erst entstehen zu lassen, tun Unternehmen gut daran, vorbeugende präventive Maßnahmen zu treffen. Es gibt mehrere Möglichkeiten, um Stress abzubauen. „Für körperliche Fitness, die sich positiv auf das Gehirn auswirkt, spielt regelmäßige Bewegung eine wesentliche Rolle“, mahnt Dr. Frank Mosler, Radiologe und Neuroradiologe, der als einer der Begründer des Präventionsgedankens in der modernen diagnostischen Radiologie gilt. „Dies tun auch vernünftige Essgewohnheiten. Auf eine Ernährung, die weniger Cholesterin und gesättigte Fette, dafür mehr Ballaststoffe enthält, ist streng zu achten. Und bei stresserzeugenden Stoffen wie Koffein, Nikotin oder auch Zucker ist Vorsicht geboten.“ Als hilfreich gegen Stresserscheinungen erweisen sich zudem Entspannungstechniken wie Meditation, autogenes Training oder Yoga. Und schließlich helfen Zeitmanagement und Arbeitsorganisation, die zu erledigenden Aufgaben nach Wichtigkeit zu sortieren und dementsprechend zu planen und somit einem zu großen Zeitdruck entgegenzuwirken.

## NUR WENIG FÖRDERUNG

Immer noch wird in Deutschland die betriebliche Gesundheitsförderung in Unternehmen vielfach als eher unwichtig angesehen. Dies ergab eine Studie aus dem Fachbereich Wirtschaftswissenschaften der FH Aachen.

**AKTIV Vorbeugen:** Hilfreich gegen Stresserscheinungen sind eine gesunde Ernährung, Sport, Meditation, autogenes Training oder Yoga.



**BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG:** Das Thema wird in vielen Unternehmen noch vielfach als eher unwichtig angesehen.

Die Umfrage beschäftigte sich mit der Frage, welche Bedeutung Stressmanagement-Maßnahmen in deutschen Unternehmen zukommt. Teilnehmer der bundesweit lancierten Untersuchung waren Probanden zwischen 24 und 54 Jahren, wobei die Altersgruppe 35 bis 44 Jahre am stärksten vertreten war. Ganze 45 Prozent von ihnen sind Unternehmer und Führungskräfte und die Firmen überwiegend GmbHs. Die Befragten verfügen über eine durchschnittliche Berufserfahrung von elf bis 20 Jahren und sind bereits zwischen zwei und zehn Jahren im selben Unternehmen tätig.

Ergebnis der Studie war, dass die betriebliche Gesundheit einen eher unwichtigen Faktor darstellt. Zu den Themen, die Unternehmen im Zusammenhang mit Weiterbildung

ihren Beschäftigten anbieten, gehören Inhalte wie Projektmanagement, Unternehmensführung oder Teambuilding. Bisher eher weniger Berücksichtigung finden Themen wie Stressmanagement, Fitness und Ernährung. Weitere Erkenntnis: Unternehmer und Führungskräfte, die sich für betriebliche Gesundheitsfragen interessieren, legen besonderen Wert auf Manager-Check-ups, Work-Life-Balance und gesundheitsorientierte Personalführung.

## NUR WENIG BESSERUNG

Ein weiteres Ergebnis der Befragung war, dass nur 40,3 Prozent der Teilnehmer sich ausreichend über Stress informiert fühlen. Bei den Führungskräften liegt die Quote etwas höher. Als Quellen, die über das Phänomen Stress Informationen liefern, zitierten die Probanden vornehmlich das Internet sowie Fachliteratur.

Und wie sieht es in Unternehmen aus, die Stressmanagement-Maßnahmen einsetzen? Die Studie kommt zu dem Schluss, dass sich nur wenige Verbesserungen zeigen. Dies liegt wahrscheinlich daran, dass Betriebe in der Regel keine Budgets für systematische Stressmanagement-Konzepte einplanen. Die negative Folge: Ohne methodisches Vorgehen kann der Transfer des Erlernten in den beruflichen Alltag nicht gelingen und die Nachhaltigkeit jeder Maßnahme bleibt aus.

[www.protremono.com](http://www.protremono.com)

