

STRESSMANAGEMENT DURCH ACHTSAMKEIT

Mehr als nur ein Trend?

Anna Eckler – gesundheitsförderung.NORD
M.A. Prävention & Gesundheitsförderung

EINSTIEG

Was ist Achtsamkeit und wie sieht ihr Zusammenhang mit der Stressentstehung bzw. mit dem Stressmanagement aus?

Um diese Frage zu beantworten, wird im Folgenden das Reiz-Reaktions-Muster mit dem transaktionalen Stressmodell nach Lazarus, welche die Entstehung von Stress erläutert, in Verbindung gebracht.

Hieraus ergeben sich drei Ansatzpunkte des Achtsamkeitstraining, welche die Definition des Begriffs „Achtsamkeit“ ermöglichen.

1. Ansatzpunkt

REIZ-REAKTIONSMUSTER

Reiz

?

Reaktion

In unserem Alltag reagieren wir auf eine Vielzahl von Reizen. Die Reaktionen laufen manchmal bewusst, meist jedoch unbewusst ab.

Beispiel:

Reiz: Öffnen des E-Mail-Postfachs, Erblicken einer Vielzahl ungelesener Mails → Reaktion: Anstieg der Herzfrequenz, „schlechte Laune“, Gefühl der Überforderung, Anspannung

Die nun zu klärende Frage beschäftigt sich mit der Entstehung bzw. Begründung dieser Reaktion: Was passiert „zwischen Reiz und Reaktion“? Um diese Frage zu beantworten, wird im Folgenden das oben dargestellte Reiz-Reaktions-Muster mit dem Modell der Stressentstehung in Verbindung gebracht (Folie 5: Schaubild, Folie 6: Erläuterung).

REIZ-REAKTIONSMUSTER

Reiz

?

Reaktion

=

Stress

1. Bewertung

Stressbezogen

Positiv

Irrelevant

2. Bewertung

Mangelnde Ressourcen

Ausreichende Ressourcen

ERLÄUTERUNG

Reiz: Sie erhalten heute die Mitteilung, dass Ihr Kollege, welcher morgen bei einer Veranstaltung einen Vortrag halten sollte, erkrankt ist. Nun sollen Sie für ihn einspringen.

Der Reaktion auf einen Reiz geht eine (unterbewusste) Bewertung voran. Diese teilt sich in zwei Phasen: Die 1. Bewertung beschäftigt sich damit, „was dieser Reiz“ für Sie bedeutet, die 2. Bewertung beschäftigt sich mit den Ressourcen, die Ihnen zur Verfügung stehen, um mit dem Reiz umzugehen.

1. Bewertung (der Situation): Sie entscheiden ob der Reiz für sie irrelevant (Bsp: Sie kennen die Präsentation sowieso in- und auswendig), positiv (Bsp: Sie hätten den Vortrag von Anfang an gerne übernommen) oder stressbezogen ist.

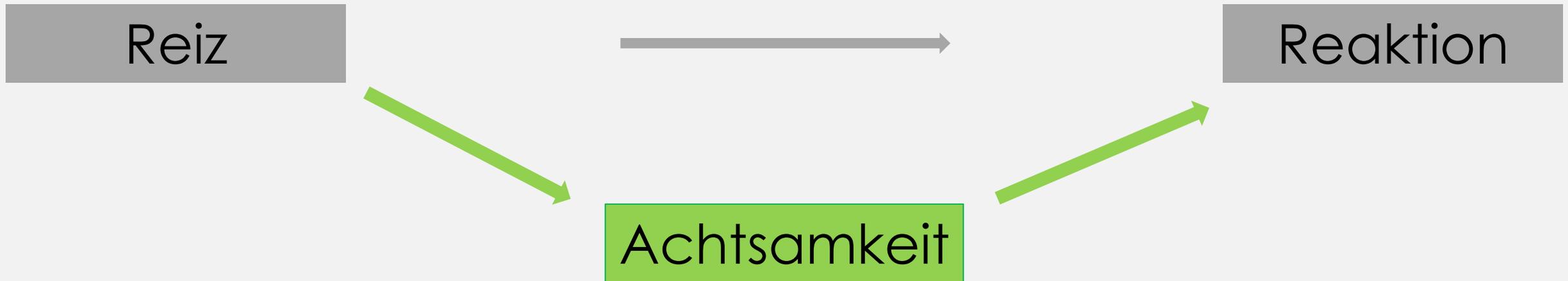
Fällt Ihre Bewertung stressbezogen aus, da Sie über keine Vorkenntnisse hinsichtlich des Präsentationsthemas verfügen, analysieren Sie im nächsten Schritt Ihre Ressourcen.

2. Bewertung (Ihrer Ressourcen): Die Analyse der Situation erfolgt stets in Kombination mit einer Überprüfung Ihrer Ressourcen: „*Habe ich die Möglichkeit, mit diesem Reiz umzugehen?*“. Bleiben wir bei dem obigen Beispiel, könnten Sie feststellen, dass Sie zwar keine Vorkenntnisse haben, allerdings Ihre Kollegen um Unterstützung bitten können und heute auch genug Zeit haben, um sich in der Thema einzuarbeiten (=ausreichende Ressourcen). Stellen Sie jedoch fest, dass Sie z.B. weder Zeit noch kollegiale Unterstützung haben, fällt Ihre Bewertung der Ressourcen „mangelhaft“ aus.

Bewerten Sie einen Reiz als stressbezogen und stellen parallel fest, dass Ihre Ressourcen zum Umgang mit ihm mangelhaft sind, reagieren Sie „gestresst“.

Reaktion: Stresssymptome (psychisch, körperlich)

REIZ-REAKTIONSMUSTER



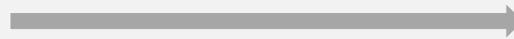
1. Ansatzpunkt von Achtsamkeit:

Das Prinzip der Achtsamkeit setzt genau an dieser Frage – was passiert zwischen Reiz und Reaktion? – an. Wie zuvor beschrieben, läuft die Bewertung zwischen den beiden Punkten unbewusst ab. Durch Achtsamkeitstraining soll dieser unbewusste Automatismus unterbrochen werden und eine bewusste Reaktion auf Reize ermöglicht werden. Aufgrund der dadurch ermöglichten Kontrolle, soll eine neutrale und lösungsorientierte Analyse von Anforderungen ermöglicht werden, welche der Entstehung von Stress vorbeugt und effizientes Arbeiten ermöglicht.

2. Ansatzpunkt

REIZ-REAKTIONSMUSTER

Reiz



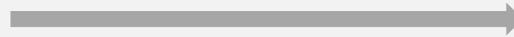
Reaktion



Sie wissen nun, wie und wieso wir auf bestimmte Reize „gestresst“ reagieren. Im Alltag fällt es uns jedoch schwer, unsere Reaktionen dem dazugehörigen Reiz konkret zuzuordnen. Das folgende Beispiel soll dies verdeutlichen:

Sie sitzen gerade an einer schwierigen Kalkulation, welche sie enorm stresst. Sie wollten sie eigentlich schon seit einer Stunde abgeschlossen haben, da Sie heute noch viele Termine haben, wie z.B. ein Gespräch mit Ihrem Mitarbeiter Herrn Müller. Dieser ist auch pünktlich zu seinem Termin um 14 Uhr bei Ihnen – und bekommt die schlechte Laune zu spüren, die die Kalkulation in Ihnen verursacht hat.

REIZ-REAKTIONSMUSTER



Reaktion



Achtsamkeit



2. Ansatzpunkt von Achtsamkeit:

Das Achtsamkeitstraining setzt sich zum Ziel, eine genau Zuordnung und Abgrenzung seiner Reaktion zu dem jeweiligen Reiz zu ermöglichen. Betrachten wir das zuvor erläuterte Beispiel (Folie 9), soll durch eine achtsame Wahrnehmung des „aktuellen“ Reizes (=Herr Müller) eine Übertragung negativer Emotionen (=schlechte Laune), welche jedoch einem anderen Reiz (=Kalkulation) zugeordnet werden, vermieden werden, um z.B. einer Zunahme von Stress im Unternehmen vorzubeugen und den Teamzusammenhalt zu fördern.

3. Ansatzpunkt

REIZÜBERFLUTUNG IM ARBEITSALLTAG



Die bisher dargestellten Beispiele zur Erläuterung der Ansatzpunkte von Achtsamkeit konzentrieren sich auf die bewusste Wahrnehmung eines Reizes und suggerieren die Vorstellung, dass wir stets nur mit einem bzw. wenigen Reizen zur Zeit konfrontiert werden. Die Vielzahl der Reize auf dem oben dargestellten Arbeitsplatz widerlegt diese Annahme jedoch.

Arbeitsaufträge, Telefon/Handy, Bilder, Post-Its etc. gehören zu jenen Reizen, welche wir z.B. visuell oder akustisch wahrnehmen können. Nachfolgend (Folie 13) werden Reize bzw. Stressoren der heutigen Arbeitswelt dargestellt, welche „unterbewusst“ auf uns einwirken können und somit die „Reizüberflutung am Arbeitsplatz“ fördern. Denn, nicht zu vergessen: Jeder Reiz, egal ob „bewusst“ oder „unterbewusst“ zieht eine Reaktion mit sich.

STRESSOREN DER ARBEITSWELT

- Arbeitsverdichtung
- Digitalisierung
- Informationsflut
- Termin- & Zeitdruck
- Wegfall von Arbeitsplätzen
- Fehlende Lebensbalance

3. Ansatzpunkt von Achtsamkeit:

Multitasking aufgrund von Reizüberflutung sind im Arbeitsalltag keine Seltenheit. Versuchen wir eine Vielzahl von Anforderungen gleichzeitig zu bedienen, verfallen wir in einen Automatismus, welcher es uns erschwert, unsere eigenen Grenzen zu wahren. Durch Achtsamkeit soll dies unterbunden werden, um unsere Leistungsfähigkeit und Gesundheit langfristig zu erhalten.

ZUSAMMENFASSUNG: WAS IST ACHTSAMKEIT?

Anhand der drei zuvor erläuterten Ansatzpunkte wird deutlich, dass Achtsamkeit wie folgt definiert werden kann:

- Besondere Form der Aufmerksamkeit
- Bewusstes Erleben des aktuellen Moments
- Wertfreies Beobachten und Akzeptieren des Moments

*Achte auf deine Gedanken, sie sind der Anfang deiner Taten.
(Buddha)*

WIRKUNG VON ACHTSAMKEITSTRAINING

- Entwicklung von Fähigkeiten mit Stress konstruktiv umzugehen
- Fähigkeit zu mehr Selbstverantwortung und Selbstfürsorge
- Steigerung des Wohlbefindens
- Bessere Konzentrationsfähigkeit und Emotionsregulation
- Innere Ruhe und Gelassenheit
- Gesteigerte Effizienz und Leistung
- Freisetzen kreativer Potenziale
- Perspektiven anderer mit mehr Wertschätzung begegnen
- Entwicklung von kooperativen Eigenschaften

Es wird deutlich: Jeder Mitarbeiter und jedes Unternehmen profitiert von Achtsamkeitstraining, denn diese besondere Form der Aufmerksamkeit stellt eine Grundlage des Stressmanagements und somit die Voraussetzung zum Erhalt der Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Motivation dar. Denn: Wenn wir nicht wissen, *wieso, wie und wann* wir gestresst reagieren (könnten), können wir nichts dagegen tun.

... UND WIE FUNKTIONIERT DAS?

- Selbstwahrnehmung schulen
- Mentaltraining
- Die eigene „Resetfunktion“ finden
- Automatismen unterbrechen
- Routinen & Rituale entwickeln

... aber: auch kleine Veränderungen haben eine große Wirkung!

Workshop:
Der achtsame
Arbeitstag

ARBEITSBEGINN: DER ACHTSAME START IN DEN ARBEITSTAG

Gruppe 1

Der Start in den Arbeitstag stellt einen Übergang von der Rolle der Privatperson (mit all ihren Verpflichtungen, Gedanken und Erlebnissen, die sie bereits vor Dienstbeginn hatte) in die Rolle der Arbeitskraft dar. An solchen Übergängen braucht es besondere Achtsamkeit, denn die Grenzen der beiden Rollen können verschwimmen: Während Sie beim Start in den Arbeitstag bereits mit den Anforderungen Ihres Jobs konfrontiert werden, können Sie gedanklich noch bei Ihren privaten Verpflichtungen sein. Dies stellt nicht nur eine Reizüberflutung dar, sondern kann auch zum „automatischen Funktionieren“ Ihrer Person sowie zu ungewolltem Multitasking führen.

Ein bewusstes und achtsames Ankommen im Arbeitstag ist von hoher Bedeutung, um Stress und Leistungsminderungen zu vermeiden. Bereits kleine Maßnahmen, Gedächtnisstützen und einfache Rituale können Sie unterstützen, um in diesen Momenten Ihre Achtsamkeit zu wahren. Welche könnten das sein?



PAUSE: RUNTERFAHREN, ENTSPANNEN, FOKUSSIERTEN

Gruppe 2:

Um konzentriert und effektiv zu arbeiten, braucht es Pausen. Diese sind jedoch in der Realität häufig nicht so erholsam, wie wir es sich wünschen würden: Man begibt sich zwar in den Pausenraum, unterhält sich aber trotzdem mit den Kollegen über ein aktuelles Projekt, man ist so erschöpft, dass man einfach mal eine halbe Stunde sitzen bleibt und fühlt sich danach noch müder als vorher oder man verlässt gar nicht erst den Bürotisch, sondern isst sein Brot schnell nebenbei, während man die Augen nicht vom PC nimmt.

Möchten Sie sich langfristig und effektiv auf Ihre Arbeitsaufgaben konzentrieren, brauchen Sie Pausen, in denen Sie sich regenerieren können und (gedanklichen) Abstand zu Ihren Aufgaben bekommen, um Ihre eigenen Grenzen zu wahren und sich anschließend wieder fokussieren zu können. Seien Sie also auch bei Ihrer Pausengestaltung achtsam.

Je nach Ihren Vorlieben können solche Pausen entspannt oder aktiv gestaltet werden. Wie bekommen Sie am besten „den Kopf frei“ und können sich erholen? Finden Sie einige Maßnahmen, Gedächtnisstützen und einfache Rituale, die Sie hierbei unterstützen können.



FEIERABEND: BEWUSSTES ABSCHLIEßEN MIT DEM ARBEITSALLTAG

Gruppe 3:

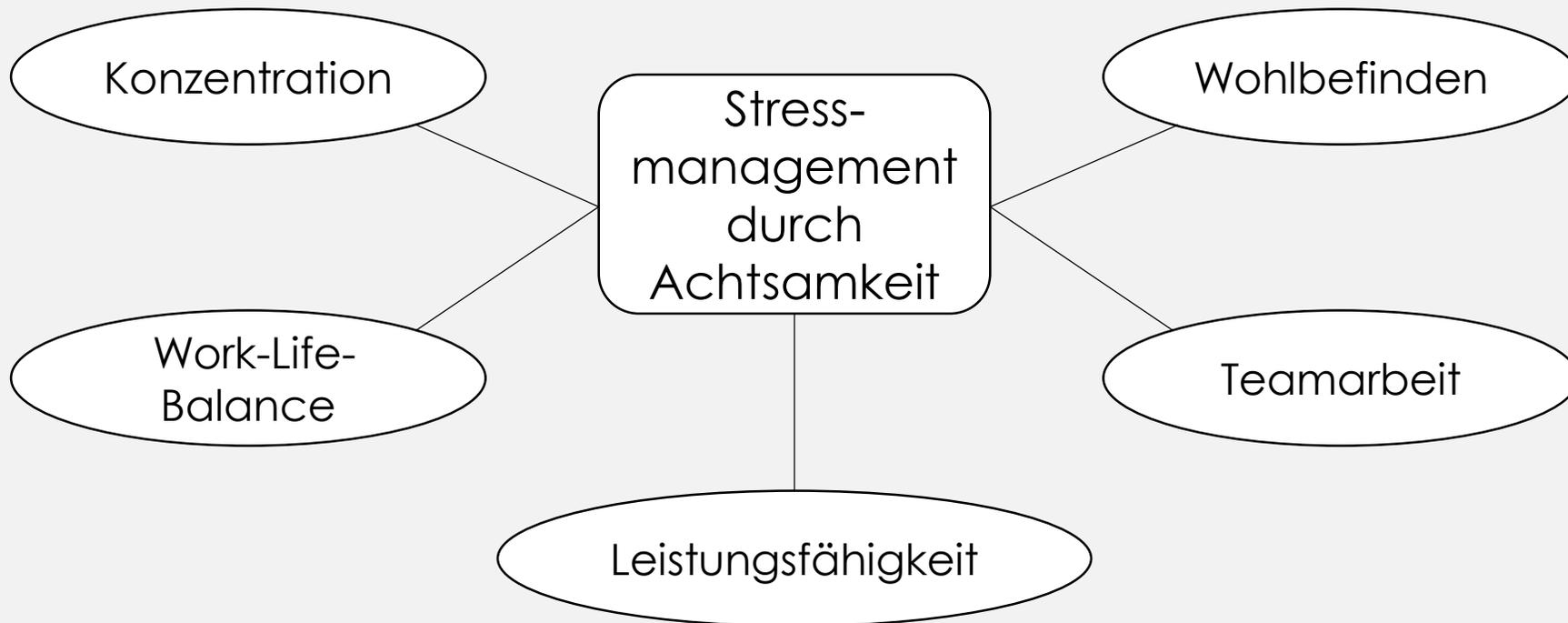
Eine gesunde Work-Life-Balance, welche die Gesundheit fördert, kann nur dann erreicht werden, wenn die Anforderungen des Arbeitsalltags nicht mit in den Feierabend genommen werden. Der Feierabend stellt einen Übergang von der Rolle der Arbeitskraft (mit all ihre Verpflichtungen, Gedanken und Erlebnissen, welche sie bereits während ihres (Arbeits-) Tags hatte) zur Rolle der Privatperson dar. An solchen Übergängen braucht es besondere Achtsamkeit, denn die Grenzen der beiden Rollen können verschwimmen – Erholung und Erhalt des Wohlbefindens können somit nicht gewährleistet werden.

Ein bewusstes und achtsames Beenden des Arbeitsalltags ist von hoher Bedeutung, um dauerhaften Stress zu vermeiden. Bereits kleine Maßnahmen, Gedächtnisstützen und einfache Rituale können Sie unterstützen, um in diesen Momenten Ihre Achtsamkeit zu wahren. Welche könnten das sein?



FAZIT

Achtsamkeit als Grundeinstellung



KONTAKT

Anna Eckler

B.A. Gesundheit & Ernährung, Vermittlungswissenschaft
M.A. Prävention & Gesundheitsförderung

Mail: info@gesundheitsfoerderung-nord.de

Tel.: 0178/8194105