

Die neuen Zahlen alarmieren: Jeder 2. ist betroffen

Wir sind im Stress!

Höher, schneller, weiter – die Belastung im Job wächst und wird zu einer Gefahr für die Angestellten. Das beweist unsere Straßenumfrage und neue Studien, die derzeit die Gemüter erhitzen. Zu Recht!

Gestresst sein gehört heute fast zum guten Ton. Denn wer Stress hat, ist gefragt. Stress ist auch nicht per se negativ. Richtig dosiert, steigert er die Leistungsfähigkeit. Wenn Stress jedoch allgegenwärtig ist, funktioniert er nicht mehr als Antriebsmotor, dann macht er krank. Das erleben in Deutschland immer mehr Menschen, so das erschreckende Ergebnis einer Studie der Bertelsmann-Stiftung. Knapp ein Fünftel der befragten Vollzeit-Beschäftigten stößt demnach oft an die Leistungsgrenze, 23 Prozent machen keine Pausen, jeder Achte kommt sogar krank zur Arbeit.

Immer mehr nehmen Pillen

Der hohe Druck am Arbeitsplatz hat Folgen: Knapp drei Millionen Menschen in Deutschland haben

schon einmal verschreibungspflichtige Pillen geschluckt, um am Arbeitsplatz ihre Leistung zu steigern. Der Anteil der sich aufputschenden Beschäftigten schnellte binnen sechs Jahren von 4,7 auf 6,7 Prozent hoch, wie eine aktuelle Studie der Krankenkasse DAK-Gesundheit zeigt.

Burnout-Fälle steigen rasant an

Dass zu viel Stress krank macht und Fehlzeiten produziert, untermauert auch die Statistik der AOK: Die Krankmeldungen wegen Burnouts sind seit 2005 um das 13-fache gestiegen. „Die ständige Erreichbarkeit durch Mobiltelefone und digitale Medien führt dazu, dass wir schneller in Stress geraten und das Gefühl haben, immer präsent sein zu müssen“, sagt Norbert Hüge, Bundesvorsitzender des „Deut-

schen Bundesverbandes für Burnout-Prophylaxe und Prävention e.V.“. Der Experte rät, rechtzeitig auf die Alarmzeichen zu hören: „Wenn man nicht mehr durchschläft, oft gereizt ist, keine Freude an der Arbeit hat und sich aus dem Freundeskreis zurückzieht, stimmt was nicht.“ Aber solche Alarmzeichen werden oft ignoriert. Fatal laut Hüge: „Bei jedem Handy ist es vollkommen klar, dass ich es sofort an das Ladekabel hänge, wenn der Akku niedrig steht. Wenn im Auto eine Warnleuchte angeht, fahren wir rechts ran. Aber wenn bei mir selbst eine Warnlampe blinkt, mache ich einfach weiter. Langfristig führt das dazu, dass man körperlich und psychisch ausbrennt.“

Rechtzeitig auf Warnsignale achten

Ein Teufelskreis, den auch die Bertelsmann-Befragung widerspiegelt: Danach weiß jeder Dritte nicht mehr, wie er den Ansprüchen seiner Firma gerecht werden soll, 51 Prozent geben an, keinen oder nur geringen Einfluss auf ihre Arbeitsmenge zu haben. Brigitte Mohn, vom Vorstand der Bertels-

mann-Stiftung, fordert, dass die Unternehmen einschreiten: „Das Management kann die Leistungskultur maßgeblich beeinflussen und durch realistische Arbeitsziele ein gesünderes Arbeitsumfeld schaffen“, sagt sie. Dazu zählen regelmäßig verbindliche und realistische Zielvereinbarungsgespräche mit dem Arbeitgeber. Die vereinbarten Ziele müssten innerhalb der Arbeitszeit erreichbar sein.

Lob ist viel wichtiger als lange gedacht

Norbert Hüge nennt einen weiteren wichtigen Aspekt, der den Stress minimiert: Lob. „In Deutschland haben wir Anerkennungsgeiz. Kinder lobt man noch, aber Erwachsene kriegen ja Geld für ihre Leistung. Feedback ist enorm wichtig. Es hilft, sich einzuordnen, aber auch, Unterstützung zu spüren.“

Apropos Unterstützung: Auch soziale Kontakte sind ein entscheidender Faktor, meint der Experte. „Dazu zählen jedoch nicht die 4.000 Freunde auf Facebook, sondern die echten Freunde, die zuhören und mit denen man auch mal einen Wein trinken geht.“

4 wertvolle Anti-Stress-Tipps:

► **Sport ist Trumpf:** Ausdauersportarten wie Joggen oder Schwimmen, aber auch Tanzen und Yoga killt den Stress.

► **Bewusst essen:** In stressigen Lebenslagen sind Kalium, Magnesium und B-Vitamine besonders wichtig. Greifen Sie also vermehrt zu Hülsenfrüchten, Bananen, Brokkoli und Nüssen.

► **Kontakte pflegen:** Ein gutes soziales Netzwerk ist ein wichtiger Schutzfaktor. Bevor Sie wegen beruflicher Pflichten Verabredungen absagen, überlegen Sie kurz: Was kann schlimmstenfalls passieren, wenn ich die Aufgabe nicht rechtzeitig schaffe?

► **Zeit für sich:** In Ruhe ein Buch lesen oder endlich wieder eine alte Freundin besuchen – sicher gibt es etwas, das in den letzten Wochen zu kurz gekommen ist. Nehmen Sie sich die Zeit!

TIPPS & INFOS ZUM THEMA



UNSER EXPERTE:
Norbert Hüge (48)
vom Deutschen
Bundesverband für
Burnout-Prophylaxe

Welche Personen sind besonders stressanfällig?

„Menschen, die eine hohe Erwartungshaltung an sich selbst haben und sich sehr über den Job identifizieren. Sie wollen stark sein, gönnen sich keine Auszeiten. Statt einer vernünftigen Mittagspause krümeln sie ihre Semmel in die Tastatur. Ich rate jedem, sich an Zielen zu orientieren, die erreichbar sind und Prioritäten zu setzen. Dazu gehört auch das berühmte Auch-mal-Nein-sagen.“

Wie lernen wir wieder mehr Gelassenheit?

„Stress können wir entgegenwirken, indem wir selbstbestimmt kleine Dinge ändern: den Schreibtisch aufräumen oder den Tagesablauf neu strukturieren. Wichtig sind Pausen und Rituale zum Einläuten des Feierabends.“

Wir Deutschen wollen alles perfekt machen

„Allerdings. Wir alle haben so genannte Stressverstärker, die häufigsten sind: ‚ich will perfekt sein‘, ‚ich muss stark sein‘, ‚ich will beliebt sein‘ und ‚ich muss vorsichtig sein‘. Wenn einer oder mehrere dieser Aspekte greifen, wird die Aufgabe, der man sich gerade widmet sehr viel schwieriger.“





**Margit (44), Rainer (48):
„Das Pensum ist irrwitzig“**

Wir arbeiten in Frankfurt bei einer Speditionsfirma. Gerade letzte Woche sind in unserer Abteilung wieder fünf Leute entlassen worden. Wir Übriggebliebenen müssen das zusätzliche Pensum irgendwie meistern. Wie, das interessiert niemanden. Überstunden sind an der Tagesordnung. Wenn man mal pünktlich geht, wird man von den Kollegen schief angeguckt.



Meike (50): „Mache mir Druck“

Weil ich als Sachbearbeiterin über 40 Stunden in der Woche arbeite, hetze ich abends zum Einkaufen, mache den Haushalt und für meine Enkel will ich auch da sein. Was mich dazu hier in Hamburg unter Druck setzt: Auf der Straße sieht man so viele top gestylte Frauen – da denke ich dauernd, ich müsste mich noch mehr anstrengen, um gut auszusehen.



Katja (37): „Karriere mit Kind? Kaum möglich!“

Ich habe eine dreijährige Tochter und einen Vollzeitjob als Controllerin in Dortmund. Ich bin zwischen Arbeit und Familie hin- und hergerissen, das schlaucht furchtbar. In der Firma komme ich trotzdem nicht voran, weil ich immer pünktlich gehen muss.

Thorsten (46): „Ich sehe meine Kinder leider viel zu wenig“

Als selbstständiger Versicherungsmakler muss man auf Zack sein, wenn man sich behaupten will. Meistens bin ich von früh bis spät im Büro oder auf Kundenterminen. Während meine beiden Kinder Abendbrot essen und ins Bett gebracht werden, kurve ich durchs Rheinland. Urlaube kann ich mir kaum mehr leisten und wenn, dann entspanne ich dabei nicht richtig.



Eva (28): „Ich will was erreichen“

Als Filialleitung eines internationalen Mode-Unternehmens trage ich viel Verantwortung. Da könnte ich nach Geschäftsschluss durchaus ein bisschen Entspannung brauchen – aber statt zum Sport zu gehen oder mich mit Freunden zu treffen, setze ich mich zu Hause sofort an den Schreibtisch und lerne. Ich mache ein Fernstudium in Psychologie. Ja, ich will was erreichen – aber das hat seinen Preis.



Simone (31), Kai (39): „Das Handy ist ein Stress-Faktor“

Das Erste, was wir morgens machen: aufs Handy gucken. Haben wir E-Mails von Kunden bekommen, die sofort beantwortet werden müssen? Und das hört den ganzen Tag nicht mehr auf – bis spätabends. Wir haben eine Maklerfirmafahren und sind oft mit Bus und Bahn durch die Stadt, weil der Verkehr in München so zäh ist. Wir hatten mal die Regel, das Handy am Wochenende auszuschalten. Aber bei der Konkurrenz? Keine Chance.

