



# Stress lass nach!

Verhältnis- und Verhaltensprävention im Betrieb

1

2

Modul  
**3**

4

5

6

7

Modul

3

SIBG / BBG Stress lass nach! Stand: September 2007

**Bearbeitet von:**  
Nicole Jansen

## Inhaltsverzeichnis



### Themenauswahl

Was interessiert Sie besonders? S. 4



### Allgemeine Informationen

Was ist Stress und worin äußert sich die Stressreaktion? S. 5

Welche Folgen hat andauernder Stress für die Gesundheit? S. 6

Welche Auswirkungen hat Stress auf die Arbeit und Arbeitssicherheit? S. 6

Wodurch entsteht Stress? S. 7

Wie kann ich Stress im Betrieb vorbeugen und verringern? S. 8



### Checklisten und Fragebögen

Selbsttest: Stress und Ressourcen zur Stressbewältigung S. 10

Checkliste Stress S. 12



### Vordrucke/Handlungshilfen

DVD „Der Stressmanager“: Interaktives Medium zur Vorbeugung/  
Bewältigung von Stress S. 16

Kurzinformation zu Entspannungsverfahren S. 18



### Unterweisungsmaterialien

Folie 1: Das stresst S. 20

Folie 2: Der Körper im Stress S. 21

Folie 3: Mögliche gesundheitliche Folgen S. 22

Folie 4: Chronischer Stress S. 23

Folie 5: Stresserleben und Unfallgefahr S. 24

Folie 6: Die Stresswaage S. 25

Folie 7: Situationsanalyse S. 26

Folie 8: Verhältnisprävention S. 27

Folie 9: Verhaltensprävention S. 28

Folie 10: Kurzfristige Stressbewältigung S. 29

Folie 11: StBG-Seminar – Erfolgreich(er) durch Stressbewältigung (Teil 1) S. 30

Folie 12: StBG-Seminar – Erfolgreich(er) durch Stressbewältigung (Teil 2) S. 31



### Kontaktadressen/Seminarangebote

Ihre Ansprechpartner in der StBG/BBG S. 32

Weitere Kontaktadressen zum Thema Stress S. 33

Seminarangebote Ihrer Berufsgenossenschaft zum Thema S. 34



## Themenauswahl

### Was interessiert Sie besonders?

**Ich möchte mich genauer über das Thema „Stress“ informieren.**

➔ *Lesen Sie bitte das Kapitel „Allgemeine Informationen“.*

**Ich möchte mir meinen Betrieb gern genauer daraufhin anschauen, ob es dort stressfördernde Arbeitsbedingungen gibt.**

➔ *Mit Hilfe der „Checkliste Stress“ auf Seite 12-16 können Sie die Arbeitsbedingungen in Ihrem Betrieb daraufhin beurteilen, ob diese bei Ihren Mitarbeitern zu Stress führen.*

➔ *Gleichzeitig zeigt die Checkliste Ihnen Ansatzpunkte zum Abbau von Stressfaktoren auf.*

**Ich wüsste gern, wo ich mit meiner persönlichen Stressbewältigung anfangen soll.**

➔ *Auf Seite 10-11 finden Sie den Selbsttest „Stress und Ressourcen zur Stressbewältigung“, der Ihnen Auskunft darüber gibt, welche Lebensbereiche bei Ihnen eher zu Belastungen führen und aus welchen Sie Kraft schöpfen können. Versuchen Sie, die Belastungsquellen zu reduzieren und gleichzeitig Ihre Ressourcen zur Stressbewältigung auszubauen.*

**Ich hätte gern Beratung zu einem konkreten Fall / konkreten Arbeitsbedingungen bei mir im Unternehmen.**

➔ *In den Kontaktadressen finden Sie die Adressen und Telefonnummern kompetenter Ansprechpartner, die Sie gerne beraten.*

**Ich möchte eine Informationsveranstaltung zum Thema „Stress und Stressbewältigung“ in meinem Betrieb durchführen.**

➔ *Wenden Sie sich bitte an Ihre Ansprechpartner in der Steinbruchs- bzw. Bergbau-Berufsgenossenschaft (siehe Kontaktadressen) oder verwenden Sie die beiliegenden Folien und den zugehörigen Unterweisungs-Leitfaden.*

**Ich würde gerne mal ein Entspannungsverfahren ausprobieren!**

➔ *In den von uns zusammengestellten Kontaktadressen finden Sie die richtigen Ansprechpartner und Einrichtungen, bei denen Sie ein Entspannungsverfahren Ihrer Wahl erlernen können. Außerdem macht Sie die beiliegende DVD „Der Stressmanager“ mit der Progressiven Muskelentspannung vertraut, Sie finden darauf Übungen aus dem Autogenen Training und dem Yoga sowie Informationen zu Übungs-CDs und weitere Kontaktadressen.*

**Ich hätte gern Tipps für ein effektiveres Zeitmanagement!**

➔ *Tipps für ein besseres Zeitmanagement, „Zeitplanungsregeln“, Vordrucke für Tagespläne, Techniken für ein effektives Problemlösen und viele weitere nützliche Informationen zum Thema finden Sie auf unserer DVD „Der Stressmanager“.*



## Allgemeine Informationen

Ein Leben ohne Stress **1** gibt es nicht. Eine gesunde Portion Stress bringt uns sogar auf Trab, kurbelt unsere Energien und Leistung an. Ein Übermaß jedoch führt zu Spannungen, Überforderung, Ängsten und negativen Gedanken.

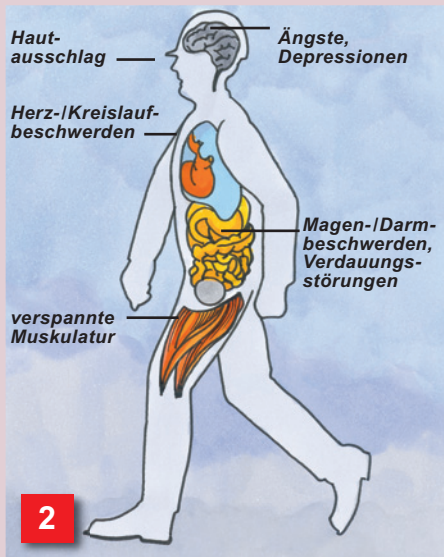
Konfliktsituationen oder eine hohe Arbeitsleistung führen aber nicht automatisch zu einer Stressreaktion, vielmehr wird sie durch das Gefühl hervorgerufen, nicht mehr „Herr der Lage“ zu sein, die Situation nicht mehr beeinflussen und steuern zu können.

### Was ist Stress und worin äußert sich die Stressreaktion?

Wird eine Situation als bedrohlich oder gefährlich bewertet, kommt eine Stressreaktion in Gang, die unseren Vorfahren häufig das Leben retten konnte:

Puls und Blutdruck erhöhen sich, die Muskeln werden besser durchblutet und angespannt, Adrenalin wird ausgeschüttet und Zucker und Fettsäuren werden dem Körper als Energielieferanten im Blut zur Verfügung gestellt.

Alle Energien werden mobilisiert, damit der Mensch in dieser Situation blitzschnell reagieren und seinen Feind angreifen und bekämpfen oder so schnell wie möglich vor der Gefahr flüchten kann. Der Körper wird zu Höchstleistungen angeregt und für diesen Zweck unwichtige Funktionen (wie z.B. die Verdauungstätigkeit und das Immunsystem) werden reduziert. Die höheren Hirnfunktionen sind in diesem Zustand ebenfalls eingeschränkt.



## Welche Folgen hat andauernder Stress für die Gesundheit?

Bei unseren Vorfahren und auch heute noch in der Tierwelt hat diese Reaktion durchaus ihre Berechtigung, der moderne Mensch aber kann in beruflichen oder privaten Stresssituationen meist weder den jeweiligen Stressor bekämpfen noch vor ihm davonlaufen. Daher heißt es heutzutage statt „Kampf oder Flucht“ in der Regel „Frustration und Aggression“. Man kann die bereitgestellten Energien nicht abbauen, wenn man am Schreibtisch sitzt und das Gefühl hat, dass alles einem über den Kopf wächst oder im Stau steht und weiß, dass man zu einem Termin nicht mehr pünktlich erscheinen kann. Außerdem nehmen wir uns selten Zeit für die Erholung und Entspannung nach einer stressenden Situation, um unsere Energien wieder aufzutanken.

Zur Normalisierung der „umgeschalteten“ körperlichen Funktionen benötigen wir diese Zeit aber, ansonsten befinden wir uns in einem permanenten Spannungszustand. Wenn die mobilisierten Energien nun aber nicht entsprechend abgebaut werden können und die Entspannungs- und Erholungsphase über einen längeren Zeitraum ausbleibt, dann werden aus der für den Kampf oder die Flucht nützlichen Anspannung des Körpers Verspannungen, die man vor allem im Nackenbereich wahrnimmt. Aus der Wachheit und Konzentration, die uns befähigt, schnell zu reagieren, werden dann kreisende Gedanken oder es kommt zu Konzentrationsproblemen und Denkblockaden, und aus der Blutdruckerhöhung kann sich ein chronischer Bluthochdruck entwickeln.

In der Folge stellen sich bei andauerndem Stress daher häufig Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Denkblockaden und Konzentrationsstörungen, Unruhe, Nervosität und Gereiztheit bis hin zu Resignation und Depressionen ein. **2**

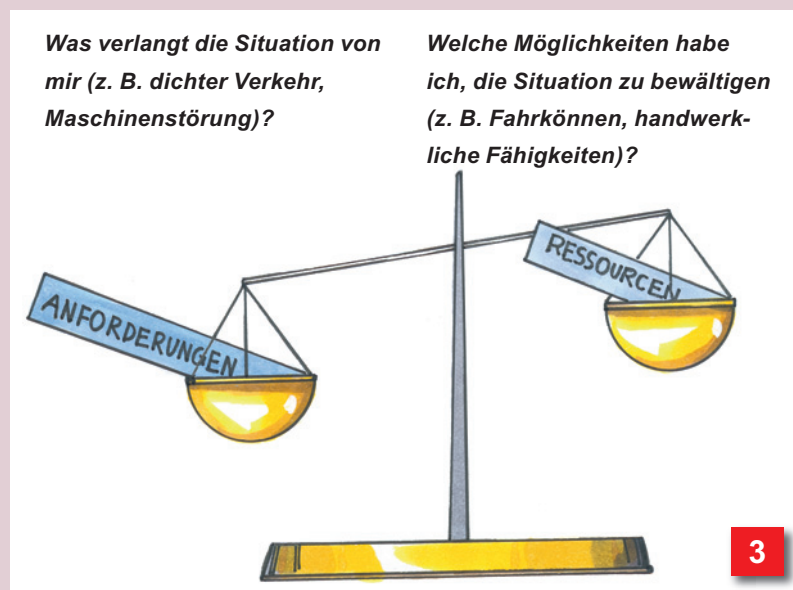
## Welche Auswirkungen hat Stress auf die Arbeit und Arbeitssicherheit?

Die oben genannten Folgen von Stress wirken sich auch auf die Arbeit und Motivation des Beschäftigten aus: Aufgrund von Konzentrationsstörungen und Denkblockaden nimmt die Fehlerhäufigkeit zu und es kommt schneller zu sicherheitswidrigem Verhalten, Beinahe-Unfällen, Unfällen und Sachschäden. Terminvorgaben können nicht mehr eingehalten werden, krankheitsbedingte Fehlzeiten häufen sich. Der Beschäftigte entwickelt möglicherweise sogar Angst vor der Arbeit oder wendet sich Beschäftigungen zu, die gar nichts mehr mit seiner Arbeitsaufgabe zu tun haben, wenn er das Gefühl hat, ihm wächst alles über den Kopf bzw. wenn er nicht mehr weiß, wo er mit der Bewältigung seiner Aufgaben überhaupt anfangen soll.

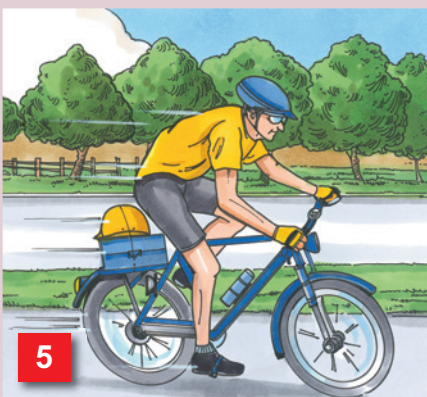
## Wodurch entsteht Stress?

Die Ergebnisse einer Forsa-Umfrage zeigen auf, dass bei 45 Prozent der Befragten Zeit- und Termindruck zu Stress führt und bei 35 Prozent zu viel Arbeit. Private und familiäre Probleme geben 23 Prozent der Befragten als Grund für ihren Stress an, während es bei 17 Prozent die Angst vor einem Arbeitsplatzverlust ist. Weiterhin sehen 7 Prozent Konflikte mit ihren Vorgesetzten und 5 Prozent sexuelle Probleme als Ursache an.

Allgemeiner betrachtet kommt es immer dann zu Stress, wenn wir zu der Ansicht gelangen, dass unsere Ressourcen (Fähigkeiten, Kenntnisse, Erfahrung, Zeitbudgets) nicht ausreichen, um eine Situation zu bewältigen. Man kann sich das vorstellen wie eine Waage, die auf der einen Seite die Anforderungen der Arbeitsaufgabe enthält und auf der anderen die Fähigkeiten, Kenntnisse, Möglichkeiten und Fertigkeiten des Beschäftigten. **3**



Beispielsweise wäre „dichter Verkehr“ eine Anforderung, die die Ressource „Fahrkönnen“ notwendig macht. Ein Fahranfänger, der dieses Können noch nicht in ausreichendem Maße besitzt, könnte schnell in Stress geraten, während jemand mit vielen Jahren Fahrpraxis über genug Ressourcen verfügt, dass die Waage im Gleichgewicht bleibt.



### Wie kann ich Stress im Betrieb vorbeugen und verringern?

Es gibt unterschiedliche Strategien zum Stressabbau, die auf verschiedenen Ebenen ansetzen. Prinzipiell sollte man immer damit beginnen, die Arbeitsbedingungen und äußeren Verhältnisse zu verbessern bzw. zu optimieren. Das schließt z.B. technische Maßnahmen zur Lärminderung ein, wenn der Lärm von Maschinen in der Umgebung die Konzentration eines Beschäftigten stört, oder die Anschaffung ergonomisch gestalteter Arbeitsmittel und Maschinen, wenn vorhandene Maschinen nur schwer zu bedienen sind oder ständig ausfallen und Betriebsstörungen verursachen.

In einem zweiten Schritt sind die Organisation der Arbeit, die Arbeitsaufgabe selbst sowie die sozialen Strukturen am Arbeitsplatz auf Stressquellen hin zu überprüfen. Sie sollten so gestaltet sein, dass eine Überforderung oder Unterforderung des Beschäftigten vermieden wird. Häufige Überstunden und fehlende Erholungspausen führen beispielsweise schnell zu einer Überbeanspruchung.

Bei der Einführung neuer Technologien, der Einstellung neuer Mitarbeiter etc. ist außerdem die Qualifizierung der Beschäftigten ein wichtiger Faktor, dessen Vernachlässigung Stress erzeugen kann. Der Informationsfluss im Unternehmen sollte so beschaffen sein, dass ein Mitarbeiter die für seine Arbeit notwendigen Informationen auch rechtzeitig erhält. Ein gutes Betriebsklima, das von wechselseitiger Unterstützung und Kooperation geprägt ist, trägt ebenfalls dazu bei, dass es nicht so schnell zu Stress kommt wie in Arbeitsbereichen, in denen Mobbing und Intrigen an der Tagesordnung sind. Wichtig ist auch, dass Zuständigkeiten und Aufgabenbereiche klar geregelt und von denen anderer Mitarbeiter abgegrenzt sind, da unklare Aufgabengebiete und ständiges Kompetenzgerangel unnötigen Stress erzeugen.

**Verhältnisprävention setzt an den äußeren Verhältnissen wie der Arbeitsorganisation und Arbeitsumgebung an, z. B. :**

- ➔ **Aus-, Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten**
- ➔ **ausreichende Handlungs- & Entscheidungsspielräume** 4
- ➔ **ergonomische Arbeitsplätze**
- ➔ **gutes Betriebsklima**
- ➔ **ausreichende Information, offene Kommunikation**
- ➔ **klare Festlegung von Zuständigkeiten**
- ➔ **Betriebssport**
- ➔ **Betriebliche Gesundheitsförderung**
- ➔ **Arbeitszeit- und Pausenregelung**

Im Unterschied zu den zuvor beschriebenen Maßnahmen der Verhältnisprävention, die sich auf die Arbeitsumgebung und -organisation beziehen, setzen verhaltenspräventive Strategien an der Person selbst an, wenn die Arbeitssituation nicht weiter optimiert werden kann. Ansatzpunkte zur Vermeidung von Stress lassen sich hier im Ausbau der persönlichen Ressourcen finden, z. B. kann man die Kompetenzen des Beschäftigten durch das Erlernen von Fremdsprachen, Trainings zum Problemlösen, zum Zeitmanagement oder zur Verbesserung der Sozialkompetenz erhöhen – je nachdem, wo

individuelle Schwachpunkte liegen und immer wieder dazu beitragen, dass jemand überfordert wird.

Tipps für ein besseres Zeitmanagement, „Zeitplanungsregeln“, Vordrucke für Tagespläne, Techniken für ein effektives Problemlösen und viele weitere nützliche Informationen zum Thema finden Sie auf unserer DVD „Der Stressmanager“. Weiterhin kann der Beschäftigte seine Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen durch eine gesunde Lebensweise mit ausreichend Schlaf, sportlicher Betätigung und weitgehendem Verzicht auf Genuss- und Suchtmittel erhöhen. Auch zu diesen Themen finden Sie im Modul „Genuss, Sport, Ernährung“ unserer DVD viele nützliche Tipps und Informationen.

**Verhaltensprävention setzt am Menschen selbst und seinem Verhalten an:**

- Denkweisen & Einstellungen überprüfen und ggf. verändern
- Durch Sport & Fitnesstraining **5** Erhöhung der Belastbarkeit und Widerstandsfähigkeit
- Gesunde Ernährung, gesunde Lebensweise
- Nein-Sagen lernen
- Urlaub und Freizeit stressfrei gestalten
- Bessere Planung u. Organisation der Arbeit

Neigt ein Mitarbeiter zu Perfektionismus oder einer Unterschätzung der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, sollte er seine Einstellungen und Denkweisen kritisch überdenken und verändern, um zu einer realistischeren und positiveren Bewertung der eigenen Ressourcen zu gelangen.

Durch das Erlernen eines Entspannungsverfahrens wie Yoga, Autogenes Training oder die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Selbstinstruktionen (z. B.: „Ganz ruhig bleiben!“) und Atemtechniken können Stressreaktionen in akuten Situationen so weit gedämpft werden, dass man weiterhin handlungsfähig bleibt und aggressives Verhalten anderen gegenüber vermeidet (Übungen dazu finden Sie auf unserer DVD „Der Stressmanager“, alternativ bieten z.B. Volkshochschulen oder Krankenkassen Kurse an, in denen Sie eine Entspannungsmethode Ihrer Wahl erlernen können). Solche Maßnahmen sind auf alle Fälle hilfreicher als die vermeintlichen „Entspannungshelfer“ Alkohol, Medikamente und Nikotin, die zu einem beschleunigten Herzschlag führen und neben der möglichen Entwicklung einer Abhängigkeit den Stress effektiv noch vergrößern.

Möglichkeiten zur kurzfristigen Stressbewältigung in einer belastenden Situation sind beispielsweise:

- eine kurze Entspannungspause einzulegen
- ein Glas Wasser zu trinken
- für Stille zu sorgen
- bewusstes Ein- und Ausatmen
- Hilfe zulassen bzw. fordern
- mit Kollegen oder der Familie zu reden
- klare Prioritäten zu setzen
- eine andere Perspektive einzunehmen
- Übungen zur Entspannung der Muskulatur am Arbeitsplatz **6** **7**  
(Anleitungen finden Sie auf der beiliegenden DVD „Der Stressmanager“)





Checklisten und Fragebögen

**Selbsttest:  
Stress und Ressourcen zur Stressbewältigung**

Dieser Test gibt Ihnen Auskunft darüber, in welchen Bereichen Ihre Stärken bzw. Kraftquellen liegen und welche Lebensbereiche Belastungen verursachen.

Vorgehensweise:

- ➔ Kreuzen Sie bei jeder Frage den Wert an, der Ihr Verhalten am besten wiedergibt.
- ➔ Beantworten Sie die Fragen zügig, ohne lange nachzudenken.
- ➔ Zählen Sie die Zahlen aus allen Antworten zusammen.
- ➔ Teilen Sie diese Summe durch die Anzahl der beantworteten Fragen. Das ergibt Ihren Durchschnittswert.
- ➔ Ziehen Sie in Höhe dieses Wertes eine Linie von oben nach unten durch die beiden Test-Seiten.

Sie erhalten zwei Bereiche: Im linken Bereich liegen Ihre Schwächen bzw. Belastungsquellen, im rechten Ihre Stärken. Wichtig ist das Verhältnis von Stärken und Schwächen. Die absoluten Werte sind nicht entscheidend. Um den Stress in Ihrem Leben besser zu bewältigen, können Sie nun entweder an Ihren Stärken ansetzen und diese ausbauen oder aber versuchen, die Belastungsquellen oder Schwächen zu verringern.

**1. Gesundheit**

oft krank

normalerweise gesund

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

**2. Partner-Beziehung (Ehe- oder Lebenspartner)**

unbefriedigend/konfliktreich

zufrieden/harmonisch

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

**3. Beziehungen am Arbeitsplatz (zu Vorgesetzten, Mitarbeitern, Kunden)**

meist konflikthaft

unproblematisch

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

**4. Hobbys/Interessen**

keine/unbefriedigend

befriedigend

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

**5. Finanzen**

unkontrolliert

geregelt

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

**6. Krisen - kritische Lebensereignisse (im letzten halben Jahr)**

eine oder mehrere schwere Krisen

unbelastet

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

**7. "Sinn für Humor" - "Spiel und Spaß"**

woher die Zeit nehmen

ein Lebenselixier

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

**8. Sport - Bewegung**

untätig

regelmäßig

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

**9. Alkohol**

täglich mehr als 5 Fl. Bier oder ½ Fl. Wein

höchstens 1 Fl. Bier oder 1 Glas Wein

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

**10. Kontrolle**

alles entgleitet mir, sitze in der Falle

wirksame Einflussmöglichkeiten

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

**11. Entscheidungsfähigkeit**

Entscheidungen treffe ich nur schwer

fallen mir eher leicht

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

**12. Perfektionismus**

alles muss immer perfekt sein

ich versuche mein bestes

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

**13. Optimismus - Pessimismus**

was schief gehen kann, geht schief

die meisten Probleme lassen sich lösen

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

**14. Anpassungsfähigkeit - Flexibilität (persönlich und beruflich)**

es ist schwer, einen Plan zu ändern

man kann sich Veränderungen anpassen

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

**15. Ärger - Wut**

ich bin häufig ärgerlich oder wütend

ich bin normalerweise gelassen

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---



## Checkliste Stress

### Gibt es in Ihrem Betrieb Stress?

Hektik und Stress erhöhen das Unfallrisiko markant und schädigen bei längerer Dauer die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. **8**

Die Hauptgefahren sind:

- ➔ Einschränkung der Wahrnehmung (u.a. Einengung des Blickfeldes)
- ➔ unüberlegtes, hektisches Arbeiten («einfach drauflos werken»)
- ➔ Weglassen von Kontrollen

**Mit dieser Checkliste bekommen Sie solche Gefahren besser in den Griff.**

Vorgehensweise:

- ➔ Im Folgenden finden Sie einige Fragen zum Thema Stress.
- ➔ Sollte eine Frage für Ihren Betrieb nicht zutreffen, streichen Sie diese einfach weg.
- ➔ **Wo Sie eine Frage mit „nein“ oder „teilweise“ beantworten, sind Maßnahmen zu treffen.**
- ➔ Notieren Sie die Maßnahmen auf Seite 15.
- ➔ Alle Punkte zu erfüllen dürfte in der Praxis schwierig sein. Anzustreben ist, dass die Stressbelastung insgesamt spürbar gesenkt wird.

Die Schweizerische Unfallversicherungsanstalt (SUVA) entwickelte die Checkliste und erteilte uns ihre freundliche Genehmigung zum Abdruck.

## Stress-Anzeichen erkennen

### 1 Haben Sie in Ihrem Betrieb Stressprobleme wirklich im Griff?

Stressanzeichen sind:

- Klagen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter über Termin- und Arbeitsdruck
- überdurchschnittlich häufig Krankheitsabwesenheiten und Klagen über Schlafstörungen, Magenbeschwerden, Übelkeit, Kopfschmerzen usw.
- Anstieg der Anzahl Unfälle, Beinaheunfälle oder Betriebsstörungen
- Arbeitsklima oft geprägt von Ungeduld und Gereiztheit

Ja  Nein  Teilweise

## Stress-Ursachen ausschalten (Maßnahmen 1)

### 2 Steht genügend Zeit für eine gute Planung und Organisation der Arbeit zur Verfügung?

Ja  Nein  Teilweise

### 3 Sind die Aufgaben den Fähigkeiten der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter angepasst? (keine länger dauernden oder immer wiederkehrenden Über- oder Unterforderungen)

Ja  Nein  Teilweise

### 4 Stehen den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die notwendigen Werkzeuge und Unterlagen rechtzeitig und in ausreichender Menge zur Verfügung?

Ja  Nein  Teilweise

### 5 Funktioniert die sprachliche Verständigung zwischen den Einzelnen und zwischen den Teams?

Ja  Nein  Teilweise

### 6 Funktioniert die Zusammenarbeit

- innerhalb der Belegschaft,
- zwischen Vorgesetzten und Untergebenen,
- unter den Vorgesetzten?

Ja  Nein  Teilweise

### 7 Wird dafür gesorgt, dass störende Umgebungseinflüsse wie Lärm, Staub, Hitze, Durchzug soweit möglich beseitigt werden?

Ja  Nein  Teilweise

### 8 Wird die Arbeit so organisiert, dass sie nicht immer wieder unterbrochen werden muss, z.B. wegen Kundenbesuchen, Telefonanrufen usw.?

Ja  Nein  Teilweise

### 9 Können die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter das Arbeitstempo mit beeinflussen (z.B. die Maschine abstellen oder die Arbeit unterbrechen, wenn sie dem Tempo nicht mehr folgen können)?

Ja  Nein  Teilweise

**Gutes Arbeitsklima schaffen (Maßnahmen 2)**

- |           |   |                             |                               |                                    |
|-----------|---|-----------------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| <b>10</b> | Werden die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in die Planung und Gestaltung der Arbeit mit einbezogen?  | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein | <input type="checkbox"/> Teilweise |
| <b>11</b> | Können die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Vorschläge und Kritik an die Vorgesetzten herantragen, ohne negative Konsequenzen befürchten zu müssen?   | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein | <input type="checkbox"/> Teilweise |
| <b>12</b> | Wird eine gute Zusammenarbeit im Team gefördert, z.B. durch Lob, offene Gespräche, Weiterbildungsanlässe, gemeinsame freiwillige Freizeitaktivitäten? | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein | <input type="checkbox"/> Teilweise |
| <b>13</b> | Werden Konflikte offen angesprochen und konstruktiv ausgetragen (nicht einfach unter den Teppich gekehrt)?  | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein | <input type="checkbox"/> Teilweise |
| <b>14</b> | Werden die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter partnerschaftlich geführt (weder einfach sich selbst überlassen noch autoritär dirigiert)?                | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein | <input type="checkbox"/> Teilweise |
| <b>15</b> | Sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit ihrer Arbeitssituation zufrieden?   | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein | <input type="checkbox"/> Teilweise |

Checkliste der SUVA mit freundlicher Genehmigung zum Abdruck  
<http://www.witp1.suva.ch/sap/its/mimes/waswo/99/pdf/67010-d.pdf>

**Weitere Informationen:**

Es ist möglich, dass in Ihrem Betrieb noch weitere Probleme zum Thema dieser Checkliste bestehen. Ist dies der Fall, treffen Sie die notwendigen Maßnahmen (siehe folgende Seite).

- Benötigen Sie Hilfe bei der Planung und Umsetzung von Maßnahmen, wenden Sie sich bitte an Ihre Ansprechpartner der Bergbau- und Steinbruchs-Berufsgenossenschaft (siehe Kontaktadressen).

**Maßnahmenplanung: Stress**

Nr.	Zu erledigende Maßnahme	Termin	beauftragte Person	erledigt		Bemerkungen	geprüft	
				Datum	Kürzel		Datum	Kürzel

Checkliste ausgefüllt von: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Wiederholung der Kontrolle am: \_\_\_\_\_ (Empfehlung: alle 12 Monate)



## DVD „Der Stressmanager“: Interaktives Medium zur Vorbeugung/Bewältigung von Stress

Die Bergbau- und Steinbruchs-Berufgenossenschaft erstellte in Kooperation mit einigen anderen Akteuren ein interaktives Medium zur Vorbeugung und Bewältigung von Stress. Dieses richtet sich an alle Beschäftigtengruppen im Betrieb und soll im Rahmen von problem-, zielgruppen- und individuumsbezogenen Präventionsmaßnahmen zum Einsatz kommen, wobei die Betriebsärzte dabei sicherlich eine wichtige Rolle spielen.

Zielsetzungen:

Mit der Entwicklung des interaktiven Mediums zur Vorbeugung und Bewältigung von Stress werden folgende Zielsetzungen verfolgt:

### 1 Selbstmanagement und Selbstregulation

Die persönlichen Ressourcen im Umgang mit Stresssituationen stärken.

### 2 Entwicklung von Bewältigungskompetenzen

Methoden zur Bewältigung von Stress anbieten.

### 3 Informationen zur Stressentstehung und Stressbewältigung

Über Stress und dessen Verlauf informieren (keine „Theorieüberfrachtung“, Nutzung von multimedialen Elementen).

### 4 Individuelle Gesundheitsförderung

Einen Beitrag zur Gesundheit/Gesunderhaltung leisten (Entspannung, Sport, Genuss, Interessen und Ernährung, Selbstmanagement usw.)

### 5 Diagnostik zur Belastungsreaktion und Bewältigungsstrategien

Feedback über den individuellen Grad von Belastungsreaktionen und die Effektivität von Bewältigungsstrategien geben.

Erreicht werden sollen diese Zielsetzungen durch eine interaktive DVD **9** mit den folgenden Modulen:

1. Einführungs-Modul „Intro-Clip“
2. Grundlagen-Modul „Was ist Stress?“
3. Fragebogen-Modul „Stressinventar“
4. Hauptmodul „Entspannungsmethoden“ (Autogenes Training, Yoga, Progressive Muskelentspannung)
5. Hauptmodul „Problemlösemethoden“
6. Hauptmodul „Zeitmanagement“
7. Hauptmodul „Interessen, Genuss, Ernährung, Sport“
8. Ergänzende Module „Kontrakt, Aktionsplan“, „Adressen & Ansprechpartner“ und „Qualitätsfeedback“

Die einzelnen Informationen werden dem Benutzer im Verlauf eines „Rundgangs“ über das Werksgelände der „Stress im Griff AG“ vorgestellt. Moderator/Begleiter und alle weiteren auf diesem Gelände anzutreffenden Akteure haben das Aussehen eines Erdmännchens. Sie bewegen sich wie Menschen und verfügen auch ansonsten über menschliche Züge.

Für die Konzeption und Entwicklung des interaktiven Mediums ist die „Gemeinschaftsaufgabe Arbeitsschutz“ verantwortlich, zu der neben den genannten Berufsgenossenschaften die Unternehmen Deutsche Steinkohle AG und RWE Power AG, die Industriegewerkschaft Bergbau, Chemie, Energie sowie die Bergbehörde in Nordrhein-Westfalen gehören. Unterstützt wurde die „Gemeinschaftsaufgabe Arbeitsschutz“ darüber hinaus von der RAG AG und der Knappschaft.





## Kurzinformationen zu Entspannungsverfahren

Entspannungsverfahren helfen dabei, in kürzester Zeit den Spannungszustand des gesamten Organismus zu verringern.

Die meisten Techniken gehen von zwei grundlegenden Gemeinsamkeiten aus: langsame, tiefe Atmung und lockere, entspannte Muskeln. Gleichzeitig wird die Reizflut von Wahrnehmungen eingedämmt und der Strom der Alltagsgedanken unterbrochen.

Wenn die Techniken beherrscht werden, führen sie zu völliger körperlicher und geistiger Ruhe. Alle Verfahren lassen sich am besten in einem Kurs erlernen. Zur Einführung und Vorbereitung können auch Bücher nützlich sein. Welche Methode am besten hilft, kann jeder Einzelne nur durch Ausprobieren herausfinden. Für Einsteiger sind Übungen der Muskelentspannung meist gut geeignet, da sie recht schnell und einfach zu meistern sind.

Als Entspannungs- und Stressbewältigungstrainings bieten sich an:

### → Autogenes Training (nach Schulz)

Dabei soll der Organismus allein durch Vorstellungskraft und Selbstsuggestion entspannt werden. Zu Beginn eines Trainings sagt man sich meist „Ich bin ganz ruhig“ und hofft, diesen Zustand am Ende der Übungen tatsächlich zu erreichen, indem man sich mit Selbstsuggestionen wie „Mein rechter Arm ist ganz schwer“ und „Mein rechter Arm ist ganz warm“ auf eine Beruhigungsreise durch den ganzen Körper begibt.

### → Progressive Muskelentspannung (nach Jacobson) 10

Diese funktioniert nach dem einfachen Prinzip von wechselnder Anspannung und Entspannung der wichtigsten Muskelpartien – Hände, Unterarme, Oberarme, Gesicht, Schultern, Rücken, Brustkorb, Bauch und Beine. Der Effekt wird später auf den gesamten Organismus übertragen. Durch die Anspannung kommt es zu einem als wohltuend empfundenen, tiefen Entspannungsgefühl.

### → Yoga

Yoga beruht ebenfalls auf dem Prinzip der Anspannung und Entspannung im harmonischen Wechsel, ist aber bewegungsintensiver. Es werden Körper- und Atemübungen durchgeführt, bei denen das Dehnen, Strecken und Lockerlassen im Mittelpunkt stehen. Die jeweilige Position wird für einige Augenblicke gehalten, danach wird die entspannte Ausgangsposition wieder eingenommen. Geübt wird im Sitzen, Liegen oder Stehen.

→ **Atemtechniken**

Wir atmen in der Regel fast 26 000-mal am Tag – unbewusst. Langsames und bewusstes Atmen ist aber auch die Grundlage für viele Entspannungsverfahren. Die klassische Atemtherapie, die eine Verbindung von Atem und Psyche schafft und bewusst macht, stammt aus Fernost.

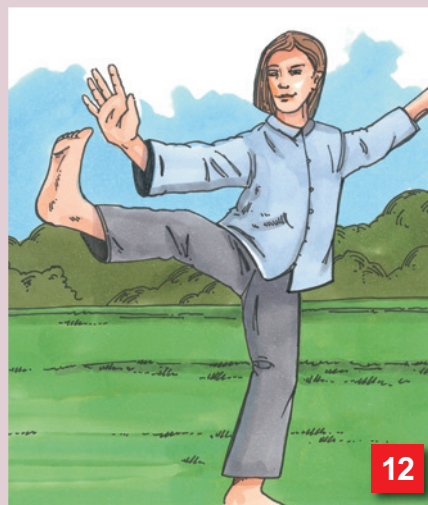
→ **Meditation** **11**

Meditation wird im Sitzen, manchmal auch im Gehen praktiziert. Bei unterschiedlichen Meditationsformen konzentriert man sich auf den Atemrhythmus oder auf ein inneres Bild, die Betrachtung einer flackernden Kerze, ein Klangwort (Mantra), ein unlösbares Rätsel. So wird der Strom der Alltagsgedanken unterbrochen. Es geht darum, sich von äußeren Sinneseindrücken zurückzuziehen. Als Nebeneffekt tritt dann die körperliche Entspannung ein. Es kann aber Jahre dauern, bis man die Meditation beherrscht.



→ **Qigong**

ist eine Meditations- und Therapietechnik der chinesischen Heilkunst. In Deutschland wird die Methode als Entspannungsverfahren eingesetzt. Qigong besteht aus bewusster Atmung, bestimmten Körperhaltungen und Bewegungsabläufen sowie imaginierten Bildern. Die Grundstellungen tragen die Namen von Tieren, deren geschmeidige Bewegungen nachgeahmt werden sollen. In Zeitlupentempo ausgeführt, gehen die Positionen ineinander über und lassen eine langsame, tänzerische Bewegung entstehen.



→ **Tai Chi** **12**

Tai Chi, manchmal als Schattenboxen, aber auch als Meditation in Bewegung bezeichnet, ist die Abfolge von über 100 fließend ineinander übergehenden Bewegungen. Die Übungen entstammen der Verbindung von alter chinesischer Philosophie und den Kampfkünsten. In stilisierter Form stellt die Bewegungsabfolge den Kampf mit einem imaginären Gegner dar. Das zeitlupenartige Wechselspiel von aktiv und passiv, bewegt und ruhig, fest und weich, von Öffnen und Schließen fördert Harmonie und Entspannung.

→ **Biofeedback**

beschreibt die Rückmeldung biologischer Signale mittels Medizintechnik. Elektronische Sensoren von Bio-Feedback-Geräten können Atmung, Blutdruck, Herzfrequenz, Muskelspannung, Körpertemperatur und Hirnströme messen. Auf einem Bildschirm werden die körperlichen Reaktionen sichtbar gemacht, auch akustische Signale sind möglich. Die unmittelbare Rückmeldung befähigt den Übenden, in kurzer Zeit zu lernen, wie er Körperfunktionen, die üblicherweise unbewusst ablaufen – also zum Beispiel Anspannung oder Entspannung von Muskeln – willentlich verändern kann. Nach Ende der Lernphase soll dies ohne Biofeedbackapparat möglich sein.

Darüber hinaus werden auch umfassende psychologisch orientierte Stressbewältigungskurse wie das Psychohygienetraining des Deutschen Roten Kreuzes oder das Stressbewältigungsprogramm „Gelassen und Sicher im Stress“ von der Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung angeboten. Letzteres ist auch im Buchhandel erhältlich.

## Das stresst

- ➔ Zeit-/Termindruck
- ➔ Zu viel Arbeit
- ➔ Doppelbelastung Beruf & Haushalt
- ➔ Angst vor Arbeitsplatzverlust
- ➔ Schwierige Arbeitsaufgaben
- ➔ Probleme mit Vorgesetzten
- ➔ Neue Arbeitsmethoden & -techniken
- ➔ Probleme mit Kollegen
- ➔ Schichtarbeit

50%

39%

29%

25%

21%

20%

17%

16%

15%

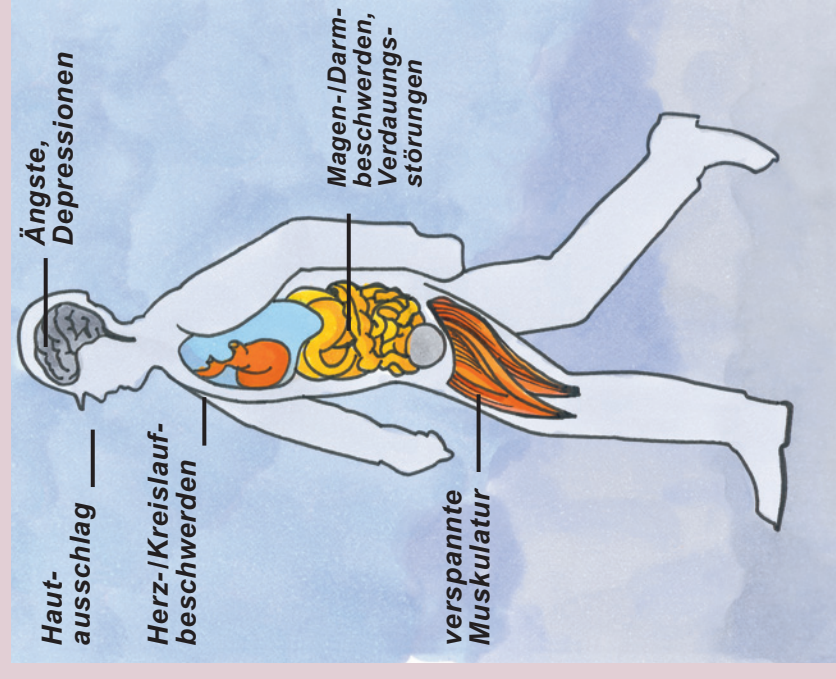


## Der Körper im Stress

- ➔ Herzschlag und Puls werden beschleunigt
- ➔ Schnellere Atmung
- ➔ Bessere Durchblutung der Muskeln
- ➔ Anspannen der Muskeln
- ➔ Schweißproduktion
- ➔ Verdauung wird eingestellt
- ➔ Immunsystem reduziert seine Funktion
- ➔ Sexualefunktion wird gehemmt
- ➔ Höhere Hirnfunktionen sind eingeschränkt

## Mögliche gesundheitliche Folgen

- ➔ Bluthochdruck
- ➔ Verspannungen
- ➔ (Spannungs-) Kopfschmerzen
- ➔ Erhöhter Cholesterinspiegel
- ➔ Infarktgefahr
- ➔ Durchfall / Verstopfung
- ➔ Anfälliger für Infekte
- ➔ Sexuelle Lustlosigkeit
- ➔ Konzentrationsprobleme
- ➔ Denkblockaden



## Chronischer Stress

- ➔ Auswirkungen auf die Arbeit
- ➔ Angst vor der Arbeit
- ➔ Konzentrationsmangel
- ➔ Denkblockaden
- ➔ Fehler nehmen zu
- ➔ Unfälle, Beinahe-Unfälle und Sachschäden
- ➔ Krankheitsbedingte Fehlzeiten
- ➔ Terminvorgaben werden nicht eingehalten
- ➔ Motivation nimmt ab

## Stresserleben und Unfallgefahr

### Auswirkungen auf den körperlichen Zustand:

- ➔ Muskelanspannung
- ➔ Anstieg der Herzschlagfrequenz
- ➔ Schnelle, flache Atmung

### Auswirkungen auf den emotionalen Zustand:

- ➔ Ängste
- ➔ Ärger
- ➔ Denkblockaden
- ➔ Emotionale Überreaktion

### Langfristig:

- ➔ Chronische Müdigkeit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel
- ➔ beeinflusst Gefahrenwahrnehmung und -einschätzung
- ➔ erhöhtes Unfallrisiko !

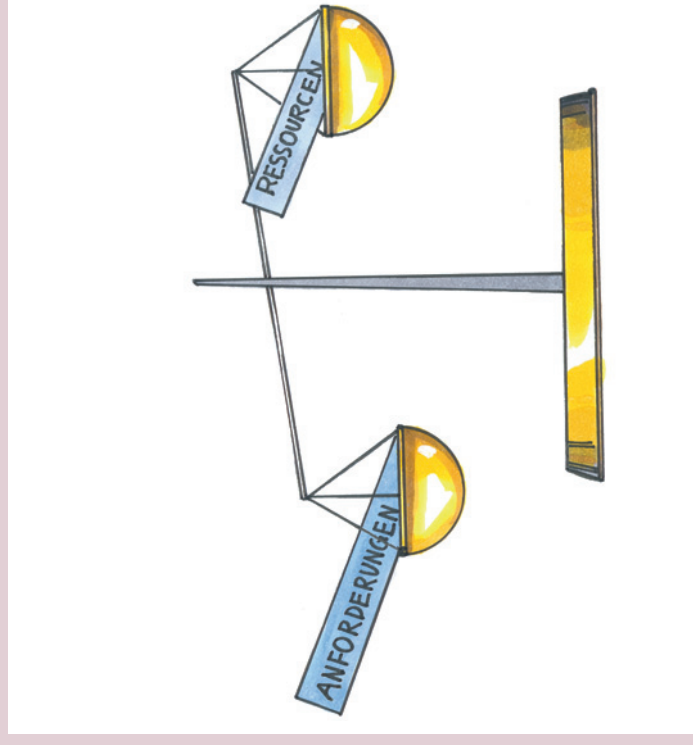
## Die Stresswaage

### Anforderungen

- ➔ Was verlangt die Situation von mir (z. B. dichter Verkehr, Maschinenstörung)?

### Ressourcen

- ➔ Welche Möglichkeiten habe ich, die Situation zu bewältigen (z. B. Fahrkönnen, handwerkliche Fähigkeiten)?

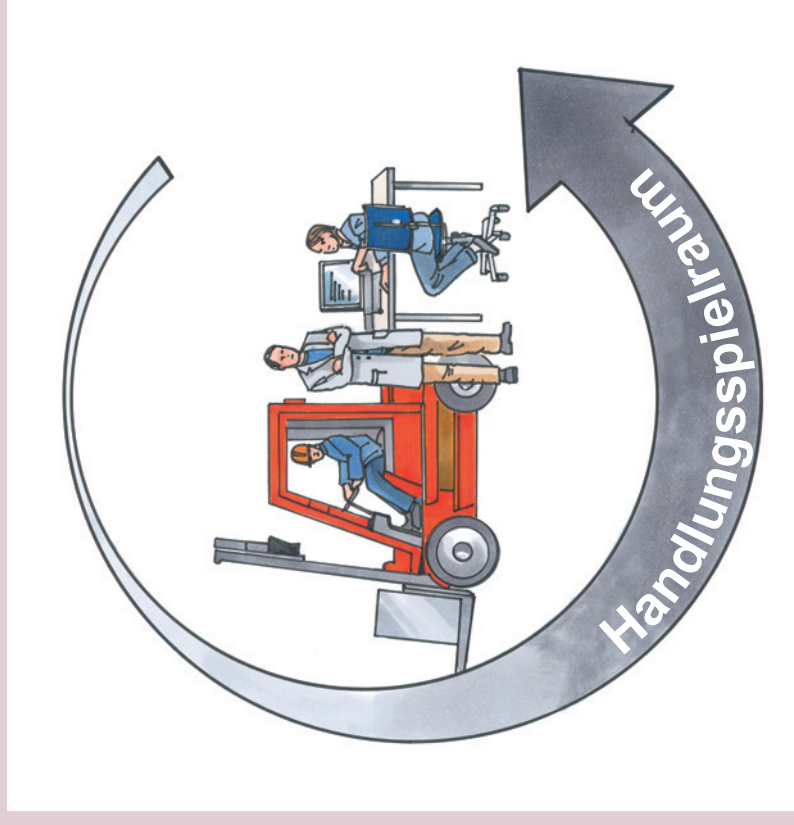


## Situationsanalyse

- ➔ Wann tritt das Problem auf?
- ➔ Wo tritt das Problem auf?
- ➔ Wer ist noch beteiligt?
- ➔ Was geschieht genau?
- ➔ Wie reagiere ich in der Situation?  
(körperliche Reaktion, Gedanken, Handlungen, Aussagen)

## Verhältnisprävention

- ➔ Aus-, Fort- und Weiterbildung
- ➔ Ausreichende Handlungs- und Entscheidungsspielräume
- ➔ Ergonomische Arbeitsplätze
- ➔ Gutes Betriebsklima
- ➔ Information, offene Kommunikation
- ➔ Klare Festlegung von Zuständigkeiten
- ➔ Betriebssport, betriebliche Gesundheitsförderung
- ➔ Arbeitszeit- und Pausenregelung



## Verhaltensprävention

- Denkweisen & Einstellungen überprüfen und ggf. verändern
- Durch Sport & Fitnesstraining Erhöhung der Belastbarkeit und Widerstandsfähigkeit
- Gesunde Ernährung, gesunde Lebensweise
- Nein-Sagen lernen
- Urlaub und Freizeit stressfrei gestalten
- Bessere Planung u. Organisation der Arbeit



## Kurzfristige Stressbewältigung

- Kurze Entspannungspause einlegen
- Für Stille sorgen
- Entspannung der Muskulatur
- Bewusstes Ein- und Ausatmen
- Hilfe zulassen / fordern
- Mit Kollegen / der Familie reden
- Klare Prioritäten setzen
- Andere Perspektive einnehmen
- Ausgleich schaffen



## StBG-Seminar

### „Erfolgreich(er) durch Stressbewältigung“ (Teil 1)

- ➔ **Zielgruppe:**
- ➔ Unternehmer /-vertreter, Betriebsleiter, höhere Führungskräfte und Meister
- ➔ **Themen:**
- ➔ Was ist Stress und in welcher Form tritt er im Betrieb auf?
- ➔ Wie lässt sich Stress analysieren?

## StBG-Seminar

### „Erfolgreich(er) durch Stressbewältigung“ (Teil 2)

- ➔ Welche Denkweisen und Einstellungen verursachen Stress?
- ➔ Wann habe ich Stress und woran erkenne ich das?
- ➔ Entspannungsübungen zur Verminderung von Stressreaktionen
- ➔ Lösungsansätze und Strategien zum Belastungsausgleich
- ➔ Erfahrungsaustausch



## Kontaktadressen/Seminarangebote

### Ihre Ansprechpartner

Bitte wenden Sie sich an den Betriebsarzt des für Sie zuständigen Präventionsbereichs bzw. unsere Arbeitspsychologin:

<b>Steinbruchs-Berufsgenossenschaft</b> Präventionsbereich Nürnberg Am Plärrer 33 90443 Nürnberg		Tel.: 09 11 – 9 29 85 14 Fax: 09 11 – 9 29 85 46
	Klemens Wüstefeld-Silbersdorff Facharzt für Allgemeinmedizin	Mobil: 01 60 – 4 74 93 63 E-Mail: wuestefeld@stbg.de
	Dr. med. Veit Stoßberg Facharzt für Arbeitsmedizin Facharzt für innere Medizin	Mobil: 01 71 – 3 36 90 51 E-Mail: stossberg@stbg.de
<b>Steinbruchs-Berufsgenossenschaft</b> Präventionsbereich Karlsruhe Kriegsstr. 154 76133 Karlsruhe	PD Dr. med. Dipl. Biol. Manfred Korn Facharzt für Arbeitsmedizin Allergologie, Umweltmedizin	Tel.: 07 21 – 9 12 46 43 Fax: 0 71 27 – 58 08 73 Mobil: 01 71 – 3 36 90 00 E-Mail: korn@stbg.de
<b>Steinbruchs-Berufsgenossenschaft</b> Präventionsbereich Bonn Peter-Hensen-Str. 1 53175 Bonn	Matthias Bradatsch Facharzt für Arbeitsmedizin	Tel.: 02 28 – 9 17 26 30 Fax: 0 26 42 – 90 11 08 Mobil: 01 75 – 2 92 49 47 E-Mail: bradatsch@stbg.de
<b>Steinbruchs-Berufsgenossenschaft</b> Präventionsbereich Langenhagen Theodor-Heuss-Str. 160 30853 Langenhagen	Dr. med. Bernhard Kirchner Facharzt für Arbeitsmedizin	Tel.: 05 11 – 72 57 809 Fax: 0 52 32 – 97 12 59 Mobil: 01 71 – 3 36 90 11 E-Mail: kirchner@stbg.de
<b>Steinbruchs-Berufsgenossenschaft</b> Präventionsbereich Berlin Rhinstr. 48 12681 Berlin-Marzahn	Dipl.-Med. Simone Freiberger Fachärztin für Arbeitsmedizin	Tel.: 0 30 – 5 46 00 333 Fax: 0 30 – 20 68 74 24 Mobil: 01 71 – 3 36 90 44 E-Mail: freiberger@stbg.de
<b>Steinbruchs-Berufsgenossenschaft</b> Präventionsbereich Bonn/Dresden Ludwig-Hartmann-Str. 40 01277 Dresden	Andrea Maria Kronen Fachärztin für Allgemeinmedizin	Tel.: 03 51 – 2 54 72 24 Fax: 0 62 42 – 50 38 69 Mobil: 01 71 – 3 36 90 01 E-Mail: kronen@stbg.de
<b>Steinbruchs-Berufsgenossenschaft</b> Hauptverwaltung Theodor-Heuss-Str. 160 30853 Langenhagen	Dipl.-Psych. Nicole Jansen Arbeitspsychologin	Tel.: 05 11 – 72 57 752 Fax: 05 11 – 72 57 790 Mobil: 01 60 – 97 84 39 45 E-Mail: jansen@stbg.de
<b>Steinbruchs-Berufsgenossenschaft</b> Hauptverwaltung Theodor-Heuss-Str. 160 30853 Langenhagen	Klaus Schlingplässer Leitender Arbeitsmediziner	Tel.: 05 11 – 72 57 702 Fax: 05 11 – 72 57 790 Mobil: 01 70 – 7 80 50 72 E-Mail: schlingplaesser@stbg.de
<b>Bergbau-Berufsgenossenschaft</b> Geschäftsbereich Prävention Hunscheidtstraße 18 44789 Bochum	Dipl.-Med. Monika Liebich Fachärztin für Arbeitsmedizin	Tel.: 02 34 – 3 16 355 Fax: 02 34 – 3 16 160 355 E-Mail: m.liebich@bergbau-bg.de

## Weitere Kontaktadressen zum Thema Stress

Wer ständig unter Stress steht, kann sich selten ganz allein helfen. Es ist kein Zeichen von Schwäche, sondern zeigt Selbstverantwortung und Mut, wenn die Hilfe eines erfahrenen Arztes, Psychotherapeuten oder einer Selbsthilfegruppe in Anspruch genommen wird. Ist dieser Weg erst einmal eingeschlagen, läuft es mit jedem Schritt leichter, da der größte Druck erst einmal fort ist.

**Adressen der folgenden Einrichtungen finden Sie jeweils regional für Ihren Heimatort im Telefonbuch, den Gelben Seiten oder im Internet:**

### **Gesundheitsamt der Gemeinde**

gibt Auskunft über Herzsportgruppen, Mitmach-Angebote der Badeanstalten, Sportangebote

### **Sportvereine**

### **Volkshochschulen**

Die Volkshochschule kann Ihnen z.B. mit Antistresskursen, Kursen für Entspannungstechniken, Rhetorikkursen, Lehrgängen zu Zeitmanagement und Selbstorganisation, aber auch durch die Kontaktfindung mit Gleichgesinnten helfen.

### **Krankenkassen**

Bieten z.B. Lauftreffs, Gymnastikgruppen, Rückentraining, etc. an, wobei sie den Mitgliedern der jeweiligen Krankenkasse Ermäßigungen gewähren.

### **Internetberatung**

Im Internet finden sich die verschiedensten Beratungsdienste, als da wären: Ehe-, Familien-, Jugendberatung, Sozial-, Sucht- und Schuldnerberatung, Krisenhilfe, Telefonseelsorge, Hilfen bei Suizidgefährdung und etliche andere Dienste.

### **Psychologen und Ärzte**

Berufsverband Deutscher Psychologen, Heilsbacher Str. 22, 53123 Bonn,  
Tel.: 0228/987310, [www.bdp-verband.org](http://www.bdp-verband.org)  
Psychologische Dienste von Betrieben; kirchliche oder kommunale Beratungsstellen

### **Beratungsdienste des Diakonischen Werkes**

Die Diakonie hat bundesweit ein großes soziales Angebot, das von der Kinder-, Jugend-, Alten-, Behinderten- und Familienhilfe über Kliniken, Kindergärten und Frauenhäuser, Sucht-, Arbeitslosen- und Obdachlosenhilfe bis hin zu Ausländer- und Flüchtlingsbetreuung reicht.

### **Tageszeitung**

Auch in den Tageszeitungen werden viele Hilfsstellen wie Selbsthilfegruppen und Hilfsorganisationen unter „Termine“ aufgelistet. Gerade bekannte Hilfsorganisationen wie das Diakonische Werk o. ä. haben oft eine breite Palette an Hilfsangeboten, die sehr oft sogar kostenlos sind.

## Seminarangebote Ihrer Berufs- genossenschaft zum Thema

### „Erfolgreich durch Stressbewältigung“

Seit einigen Jahren bietet die Steinbruchs-Berufsgenossenschaft das Seminar „Erfolgreich durch Stressbewältigung“ an. Mehrere hundert Interessenten aus ganz Deutschland, vor allem Teilnehmer am Unternehmermodell der StBG, nahmen bereits an den bisher durchgeführten Veranstaltungen teil.

#### Zeitungsumfang

1,5 Tage

#### Zielgruppe

sind Unternehmer (-vertreter), Betriebsleiter und höhere Führungskräfte.

Maximale Teilnehmeranzahl: 15

#### Ziele

sind das rechtzeitige Erkennen von Stresssituationen und deren Bewältigung. Den Teilnehmern soll eine Hilfestellung zuteil werden, um dem Stress am Arbeitsplatz vorzubeugen und Stresssituationen besser zu bewältigen.

#### Seminarinhalte

- Was ist Stress und in welcher Form tritt er im Betrieb auf?
- Wie lässt sich Stress analysieren?
- Erkennen der eigenen Stressbelastung
- Aufdecken von Denkweisen und Haltungen, die Stress verursachen
- Entspannungsübungen zur Verminderung von Stressreaktionen
- Lösungsansätze und Denkanstöße für „stressige“ Situationen
- Aufbau von Ressourcen, die bei der Stressbewältigung helfen
- Strategien zum Belastungsausgleich
- Erfahrungsaustausch zum Thema „Stress am Arbeitsplatz“.

#### Referenten

sind externe Moderatoren (Ärzte und Psychologen).

#### Termine/Ort:

Erfahren Sie bei Ihrer Berufsgenossenschaft

#### Ansprechpartner

Frau Stein/Frau Witkowski

Telefon: (0511) 72 75-7 53 und -7 54

eMail: [stein@stbg.de](mailto:stein@stbg.de), [witkowski@stbg.de](mailto:witkowski@stbg.de)

Krankenkassen bieten eigene Kurse und Seminare im Bereich der Gesundheitsförderung an und fördern die Teilnahme oder Organisation von Seminaren (wie z.B. Stressbewältigungsseminaren).

Grundsätzlich prüfen die Krankenkassen die Qualifikationen der Anbieter und die Inhalte der Maßnahmen der Primärprävention und betrieblichen Gesundheitsförderung. Die vermittelten Inhalte und angewandten Methoden sowie die Durchführungsbedingungen müssen den Anforderungen entsprechen, die der Leitfaden zu den Handlungsfeldern der Spitzenverbände der Krankenkassen nennt.

Daher fragen Sie bitte bereits vor einer Seminaranmeldung nach, welche Kurse von Ihrer Krankenkasse angeboten oder bezuschusst werden. So können sie sicher sein, dass die Seminarangebote qualitativ hochwertig sind und ggf. sogar bares Geld sparen!

1

2

Modul  
**3**

4

5

6

7

Steinbruchs-Berufsgenossenschaft  
Telefon: 0511 72 57-0  
Telefax: 0511 72 57-7 90

Bergbau-Berufsgenossenschaft  
Telefon: 0234 316-0  
Telefax: 0234 316-300

e-Mail: [info@praxishilfen-bg.de](mailto:info@praxishilfen-bg.de)  
Internet: [www.praxishilfen-bg.de](http://www.praxishilfen-bg.de)



Praxishilfen von Bergbau- und Steinbruchs-Berufsgenossenschaft