



Stressmanagement und Extremereignisse

Teil 1: Stressmanagement

Agenda.

- Vorstellungsrunde
- Erwartungen
- Einführung ins Thema Stressmanagement
- Stress und seine Auswirkungen
- Stressbewältigung
- Erfahrungsaustausch

Aufgabe.

- Welche Erwartungen habe ich an den Kurs „Stress & Extremereignisse“?
- Welche Fragen möchte ich nach dem Kurs beantwortet haben?

Auf farbige Kärtchen aufschreiben

Zeit: 5 min.



Auch Helden leiden ...



Warum Thema „Stress“?



- Im Berufsalltag gibt es häufig betriebliche „Störungen“, die zu Stressreaktionen führen können
- Stressmanagement als Präventionsmassnahme
 - Ein tiefer Stresspegel schützt vor Trauma
- Die Reaktionen nach einem traumatischen Ereignis sind nicht anderes als extreme Stressreaktionen

Was hat Stress mit einem Extremereignis zu tun?

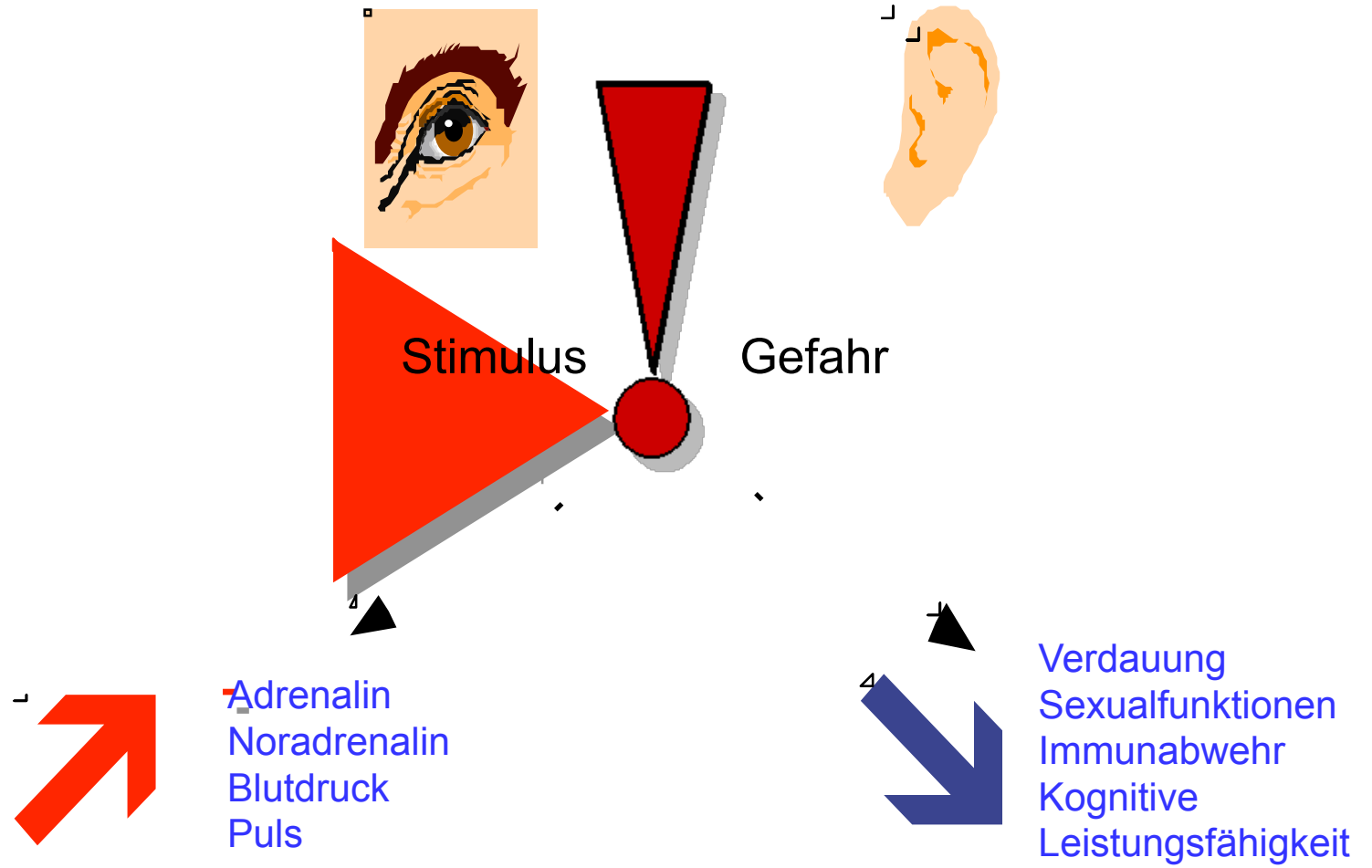
- Ein Extremereignis löst eine starke Stressreaktion aus.



Was ist Stress?

- Ist die individuelle Reaktion auf psychische Belastungen
- „Eustress“ (positiver Stress) = Herausforderung
„Distress“ (negativer Stress) = Überforderung
- Mobilisiert Energiereserven des Körpers für „Kampf“ und „Flucht“
- Stress kennzeichnet ein Ungleichgewicht zwischen Anforderungen von Aussen und den persönlichen Möglichkeiten, diese zu bewältigen.

Die Alarmreaktion. (Darstellung: U. Braun)



Wie reagiert der Körper bei Stress?

- Erhöhter Herzschlag
- Erhöhter Blutdruck
- Schweissausbrüche
- Verspannungen
- Magenschmerzen
- Kreislaufprobleme
- Schlafstörungen
- usw.

Wie wirkt sich Stress in den Gedanken aus?

- Unkonzentriertheit
- Vergesslichkeit
- Negative Gedanken
- Entscheidungsprobleme
- Mühe mit Neuem
- usw.

Wie äussert sich Stress in Gefühlen?

- Ärger, Wut
- Angst
- Unzufriedenheit
- Nervosität
- Gereiztheit
- usw.

Wie handelt man im Stress?

- Vereinfachtes Handeln
- Nur das Wichtigste wird beachtet
- Routine geht gut
- Komplexes Problemlösen geht schlecht
- Im Extremfall: Zielloses Agieren, Blockierung

Wie verhält man sich im Stress?

→ Sozialverhalten:

- Weniger Hilfe, Rückzug, gereizte Reaktionen, mehr Konflikteskalation, schlechtere Kommunikation

→ Führung:

- Schlechtes Delegieren

→ Gesundheit:

- Rauchen, Alkohol, Schlafmangel

→ Entscheidung:

- das Nächstliegende, kurzfristige Perspektive

→ Arbeitsstrategien:

- Routineverfahren, weniger Kontrolle, Wartung, Pflege

Langfristige Auswirkungen von Stress.

- Schädigung des Immunsystems
 - Und dadurch anfällig für grippale Infekte und andere Erkrankungen
- Psychosomatische Beschwerden und Erkrankungen
 - Z.B. muskuläre Verspannungen, Magen- und Darmbeschwerden, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen
- Beeinträchtigt Gesundheitsverhalten
 - Z.B. Rauchen, Ernährung, Alkohol, Drogen

Langfristige Auswirkungen von Stress.

- Störungen des Wohlbefindens
- Geringere Arbeitsleistung und -zufriedenheit
- Im Verhalten
 - Stress als Auslöser für Risikoverhalten / Beeinträchtigung der Arbeitssicherheit und dadurch Gefährdung von Kolleginnen und Kollegen, Kundinnen und Kunden und der eigenen Person

Stressoren im Lokführerberuf.

- Störungen an der Lok
- Störungen, die kommen und wieder verschwinden
- Personen, die nahe am befahrenen Gleis stehen
- Verspätungen mit wenig Zeit für den Führerstandwechsel
- Knappes Zeitmanagement
- Auseinandersetzungen mit Vorgesetzten
- Gedanken an familiäre und private Probleme
- Unzuverlässige Vorbereitung eines Zuges (im Team sehr selten)



Kurzfristige Stressbewältigung.



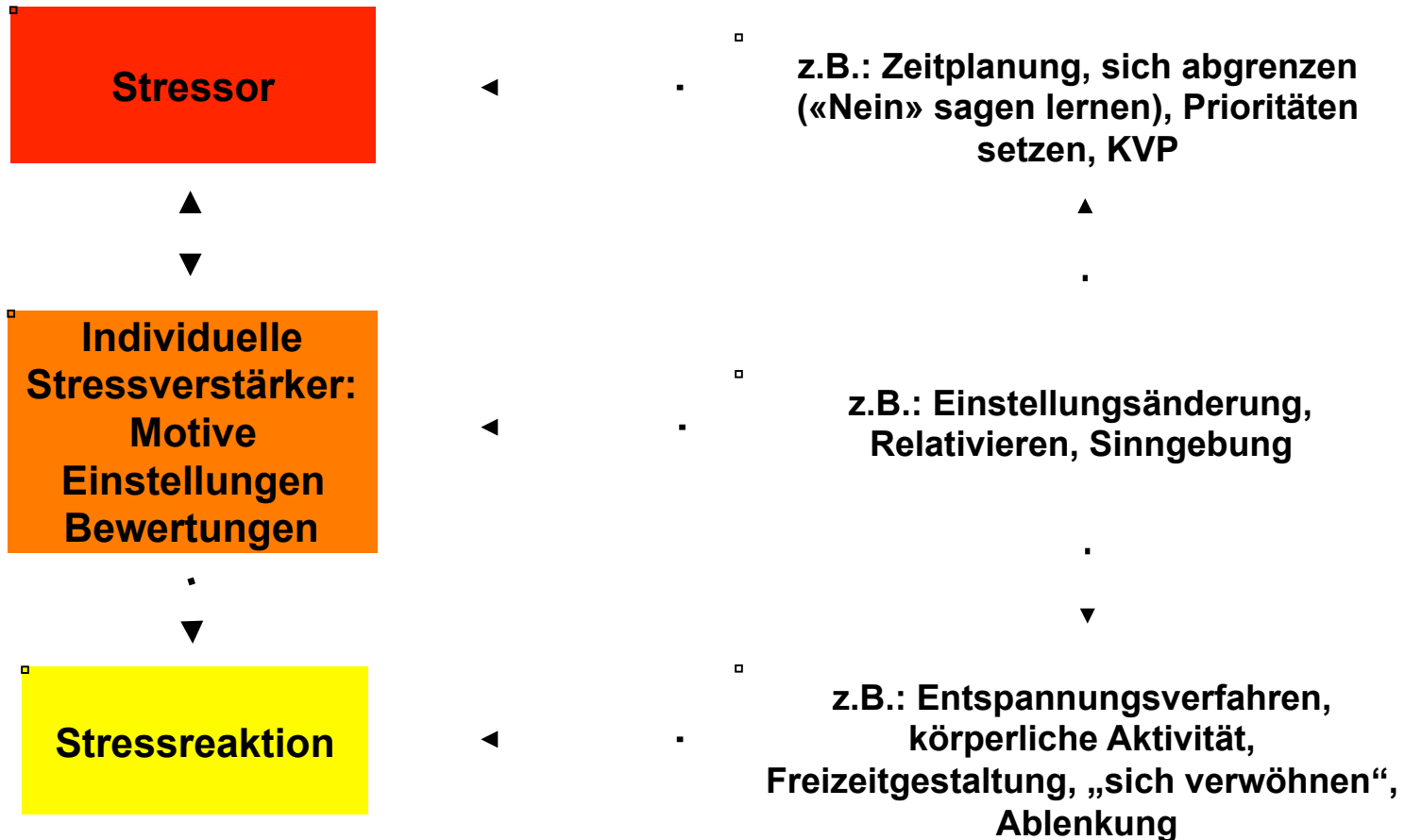
© Blick

- Tief durchatmen
- Muskelentspannung: sich recken und strecken
- Überlegen: Was habe ich vor der Störung gemacht?
- Verlangsamen

Bei Stillstand:

- Sitzplatz verlassen
- Sicherungskasten anschauen und überlegen

Individuelles Stressmanagement (nach G. Kaluza, 2004)



Langfristige Stressbewältigung.

- Zeitmanagement und ökonomisches Arbeiten
- Erweitern persönlicher Fähigkeiten
- Persönliche Einstellungsänderung
- Systematische Problemlösung
- Entspannungsverfahren
- Gutes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit
- Körperliche Fitness
- Gesunde Ernährung

Unterschiedliche Stressniveaus.

Stress



Zusammenfassung.

- Das aktuelle Stressniveau spielt eine wichtige Rolle bei der Verarbeitung von Extremereignissen.
- Vielfältige psychische Belastungen als Lokführer können zu Stress führen.
- Stress wird individuell erlebt und kann negative **und** positive Auswirkungen haben.
- (Negativen) Stress erkennt man anhand verschiedener Signale, die auf der Ebene von Körperreaktionen, Gefühlen und Verhalten auftreten können.
- Stress sollte durch geeignete Bewältigungsmassnahmen abgebaut werden.

Gruppenarbeit.

- Welches sind für mich typische Stresssituationen?
- Wie bewältige ich den Stress?

Zeit: 10 min.

Ein Beispiel im Plenum vorstellen