

Stressbewertung und Ressourcen – Zusammenfassung

Ob und wie stark jemand auf Stress reagiert, hängt von der Stärke des Kohärenzgefühls ab. Dieses wird von Ressourcen und Defiziten beeinflusst und bildet sich im Laufe des Lebens aufgrund der persönlichen Lebenserfahrungen heraus. Vor diesem Hintergrund liefert das **Modell der Salutogenese** einen Erklärungsansatz, warum beispielsweise nur ein Teil der Mitarbeiter stressbedingt erkrankt, wenn in einem Unternehmen die Arbeitsbelastungen (z.B. durch Termin-, Zeit- und Leistungsdruck) ansteigen. Sie verfügen über ein schwächeres Kohärenzgefühl und haben weniger Ressourcen als Mitarbeiter, die nicht erkranken.

Ressourcen sind also so etwas wie die Gegenspieler zu den Stressoren, sie **sind die Stärken und Kraftquellen einer Person**. Sie haben besondere Bedeutung in Stresssituationen, da sie in der Lage sind, Stress zu vermindern oder gar nicht entstehen zu lassen. Im Wesentlichen werden drei Arten von Ressourcen unterschieden, für die hier jeweils typische Beispiele angegeben sind:

- **Persönliche Ressourcen**

Wissen und Können, Ausbildung, Hobbys und Interessen, Ziele, soziale Kompetenz, Durchsetzungsvermögen, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und Willenskraft

- **Soziale Ressourcen**

Rückhalt durch Familie und Freunde, Unterstützung durch Kollegen, Wertschätzung und Anerkennung durch Vorgesetzte

- **Materielle Ressourcen**

gesicherter Arbeitsplatz, finanzielle Unabhängigkeit

Gesundheitliche Folgen von Stress

Wenn sich Stress zu einem dauerhaften Zustand entwickelt und der Betroffene nicht in der Lage ist, den Stress zu bewältigen, wie beispielsweise durch ein individuelles Stressmanagement, durch regelmäßiges Durchführen eines Entspannungsverfahrens oder durch regelmäßigen Ausgleichssport, können stressbedingte Symptome bis hin zu stressbedingten Erkrankungen auftreten.

Nachfolgend ist eine Auswahl von stressbedingten Symptomen aufgelistet, die auf eine zu hohe Stressbelastung hinweisen. Sollten ein oder mehrere Symptome auf Sie zutreffen, überlegen Sie, welche Gegenmaßnahmen Sie, beispielsweise mithilfe dieses Buches, ergreifen können.

Es liegt möglicherweise eine zu hohe Stressbelastung vor, ...

- wenn Sie abends oft nicht einschlafen können, weil Sie die Ereignisse des Tages nicht loslassen und Ihre Gedanken beispielsweise um Sorgen und Probleme kreisen.
- wenn Sie am Sonntagabend nicht einschlafen können, da Sie die Gedanken an die kommende Arbeitswoche wachhalten.
- wenn Sie oft eine innere Unruhe verspüren und Ihnen „das Herz bis zum Hals schlägt“.
- wenn Sie das Gefühl haben, „ständig unter Strom zu stehen“ bzw. „nicht mehr runterzukommen“.
- wenn Sie sich gehetzt und gedrängt fühlen.
- wenn Sie keinen Appetit und keine Freude mehr am Essen haben.
- wenn Sie sich schwertun, um sich an etwas zu erfreuen oder etwas zu genießen.
- wenn Sie unter Ängsten leiden, ohne erkennbare Ursache.
- wenn Sie häufig unter Magen- und Darmbeschwerden wie z. B. Magenschmerzen, Übelkeit, Bauchschmerzen, Durchfall oder Verstopfung leiden und Ihr Arzt keine körperlichen Ursachen finden kann.