

23.04.12 | **Stressbewältigung**

"Der kocht doch auch nur mit Wasser"

Ob stumm in Gedanken oder konkret ausgesprochen: Wer bei der Arbeit Selbstgespräche führt, kann Stress abbauen. Experten zufolge wird das Potenzial dieser Methode stark unterschätzt.

Selbstgespräche am Arbeitsplatz können dabei helfen, Stress abzubauen. "Das ist eine sehr unterschätzte Methode", sagte Prof. Hans-Dieter Hermann von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) (Link: <http://www.dhfp.de/>) in Saarbrücken.

Das Selbstgespräch könne leise und fast in Gedanken ablaufen. Dabei könne man zu sich zum Beispiel sagen "Der kocht doch auch nur mit Wasser" und sich so beruhigen oder sich positive Handlungsstrategien überlegen wie "Ich gehe jetzt Schritt für Schritt vor".

Grundsätzlich könne es zunächst hilfreich sein, sich durch langes Ausatmen physisch zu beruhigen, so der Professor am Rande eines Fachkongresses zum Thema betriebliches Gesundheitsmanagement bei der Fitnessmesse Fibo (Link: <http://www.fibo.de/>) in Essen."

Zweithäufigste Ursache für Fehlzeiten

In deutschen Unternehmen sei Stress nach Rückenleiden die zweithäufigste Ursache für Fehlzeiten am Arbeitsplatz, sagte Hermann, der auch als Sportpsychologe die deutsche Fußball-Nationalmannschaft begleitet.

Stress könne sich in vielen Krankheitsbildern niederschlagen. Man gehe etwa davon aus, dass durch Stress die Immunabwehr herabgesetzt werde und es zum Beispiel häufiger zu Infekten komme.

Stress-Vorsorge lohnt sich für Unternehmen

Viele große Unternehmen investierten bereits in die Stress-Vorsorge. "Gesundheitsmanagement lohnt sich auch im Bereich Motivation, Mitarbeiterzufriedenheit und Fehlerringerung. Insofern sind die Kosten dafür schnell wieder hereingeholt."

Mit persönlichen Strategien gegen den Stress könne auch der einzelne Mitarbeiter zur Lösung des Problems beitragen. Die Unternehmen könnten sich an den Kosten für Sportangebote und Präventionskurse beteiligen.

dpa/oc