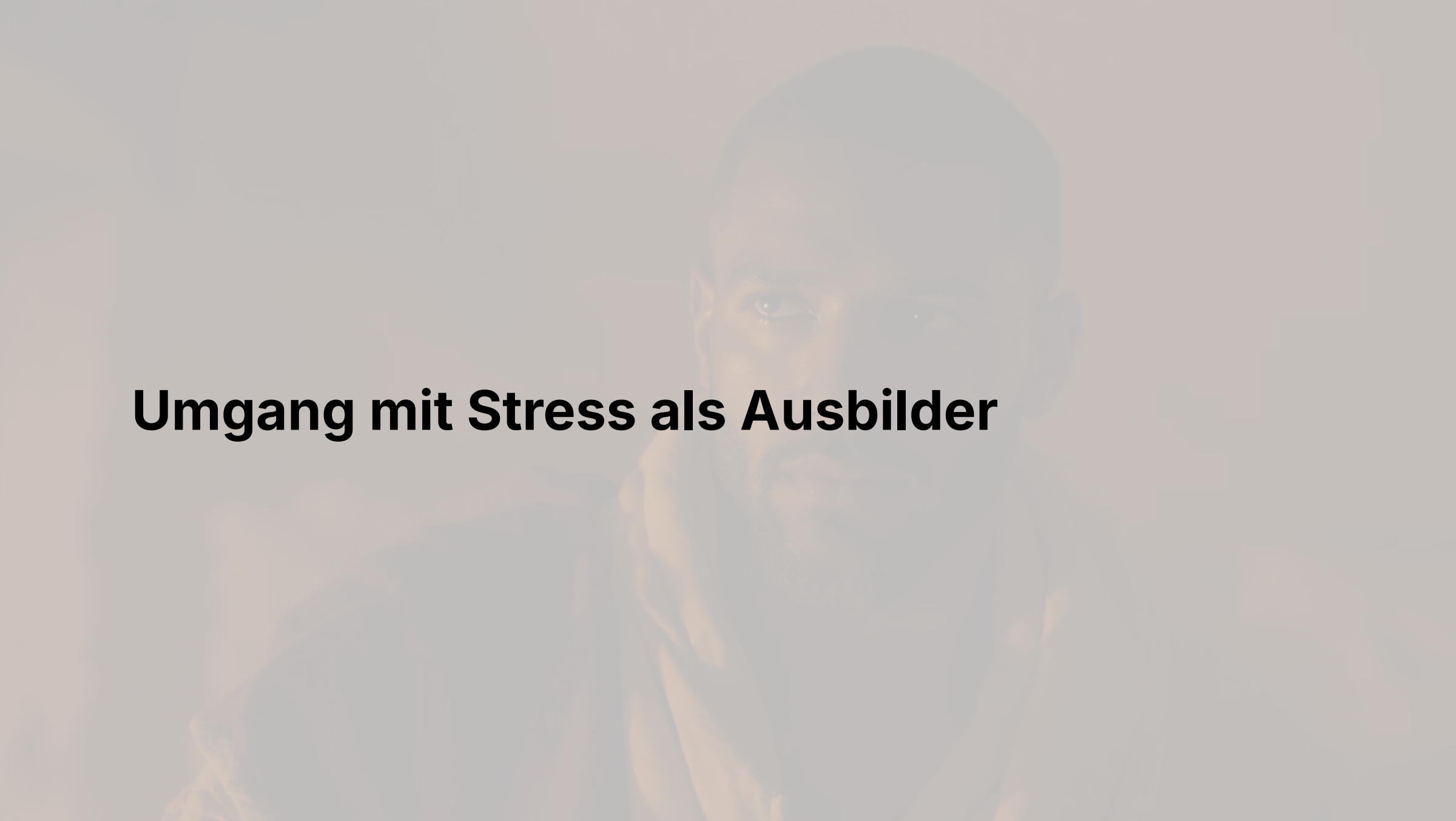




Umgang mit Stress als Ausbilder

Stress – was ist das?

Stress begegnet uns fast täglich. Entweder spüren wir ihn bei uns oder bei anderen. Und wir reden oft darüber, wie gestresst wir sind. Das kann bereits beim Frühstück, beim Einkaufen, auf der Arbeit, im Straßenverkehr, in der Schule, in der Familie oder auch in der Freizeit vorkommen. Stress ist so vielschichtig, dass ich zuerst einen allgemeinen Blick darauf richte, bevor ich speziell das Feld von Ausbildern beleuchte.

Das Wort Stress hat seinen Ursprung im englischen Sprachraum und kommt aus der Materialprüfung. Es beschreibt damit einen „mechanischen Spannungszustand“, bevor Material versagt. Auf den Menschen übertragen ist damit eine „unspezifische Reaktion des Organismus auf jedwede Art von Belastung (Lärm, Angst, Hitze etc.) und die daraus folgende Anpassung des Organismus an die Belastung“ gemeint. So beschreibt es zumindest der österreichisch-kanadische Hormonforscher Dr. Hans Selye (1907-1982), der als Vater der Stress-Forschung gilt. Selye bezeichnet die Belastungen auch als Stressoren. Er erkannte positive Wirkungen auf den Menschen und nannte diese Eustress und negative, die er Distress nannte.

Eustress

Positive Wirkungen auf den Menschen

Distress

Negative Wirkungen auf den Menschen

Der deutsche Biochemiker Frederic Vester (1925-2003) schrieb in seinem Buch „Phänomen Stress“, dass Stress „ursprünglich eine sinnvolle, weil schützende, nach einem vorprogrammierten Alarmplan verlaufende Reaktion des menschlichen Körpers“ ist. Er führte weiter aus, dass uns diese Reaktion in Gefahrensituationen auf bestimmte Reize hin zu sofortigen körperlichen Hochleistungen befähigt.

Der amerikanische Psychologe Richard Lazarus (1922-2002) stellte in den 60er Jahren fest, dass jeder Mensch individuell auf Stress in Abhängigkeit von Alter, Geschlecht, Veranlagung (Psyche, Erziehung,...) reagiert. Jede Person nimmt Stress anders wahr und kann entsprechend unterschiedlich reagieren. Lazarus sieht Stresssituationen als komplexe Wechselwirkungsprozesse zwischen den Anforderungen der Situation und der handelnden Person. Was für einige Betroffene negativer Stress bedeutet, kann für andere als angenehm empfunden werden.

Stressoren im Ausbildungsbereich

Missverständnisse, Ärger, Lärm, Hitze oder Kälte, ständige Erreichbarkeit und Leistungsdruck sind normale Begleiterscheinungen im Berufsleben. Im Ausbildungsbereich kommen oftmals weitere Stressoren hinzu wie generationsbedingte Wertekonflikte, Rollenkonflikte, ein hohes Maß an Verantwortung, Vorbildfunktion, Unverständnis oder Leichtsinnigkeit bei Azubis, Leistungsverweigerung sowie das Dauerthema Handynutzung. Regeln oder betriebliche Vereinbarungen reichen scheinbar nicht aus, um diesen Stress zu vermeiden. Täglich wiederholen sich die gleichen Streitigkeiten an der Werkbank, auf der Baustelle, im Büro oder in der Berufsschule. Einige Ausbilder bleiben dabei ruhig und gelassen, bei anderen steigt der Puls und sie werden ausfallend. Jedenfalls erzählen mir oftmals die Azubis von brüllenden Ausbildern und das klingt nicht gesund!

Generationsbedingte Wertekonflikte

Unterschiedliche Wertvorstellungen zwischen Generationen

Rollenkonflikte

Spannungen zwischen verschiedenen Rollen und Erwartungen

Hohes Maß an Verantwortung

Große Verantwortung für die Entwicklung der Azubis

Vorbildfunktion

Ständige Erwartung als Vorbild zu agieren

Handynutzung

Das Dauerthema in der modernen Ausbildung

Auswirkungen von Stress

Positiv

Stress ist einerseits leistungsfördernd und andererseits lebenswichtig! Der Körper wird in Stress- oder Gefahrensituationen blitzschnell in Alarmbereitschaft versetzt. Über Hormonausschüttungen werden körpereigene Kraftreserven freigegeben, die unser Überleben ermöglichen sollen.

Negativ

Sind wir zu oft oder zu lange solchen Situationen ausgesetzt, kann Stress chronisch werden. Das führt zu psychischen und physischen Belastungen.

Mögliche Folgen von chronischem Stress



Infektionen



Magen-/Darmleiden



Rückenbeschwerden



Kopfschmerzen



Denkblockaden



Aggressionen



Burn-out



Depressionen



Herzinfarkt

Krankenkassen erfassen die häufigsten Krankheitsbilder in jährlichen Gesundheitsberichten und veröffentlichen diese. Im [DAK-Report von 2019](#) wurden Erkrankungen am Muskel-/Skelettsystem mit 20,9 %, des Atmungssystems mit 16 % registriert sowie mit 15, 2% psychische Erkrankungen. Die Techniker Krankenkasse hat 2019 andere Zahlen veröffentlicht, aber in ebenso beunruhigenden Dimensionen. Dort wurden psychische Erkrankungen bei Männern zu 4,8 % und bei Frauen zu 8,5 % registriert. Schaut man auf die Dauer der Arbeitsunfähigkeit, sind diese Zahlen gravierend. Psychisch erkrankte Männer fielen nach dem [Report des Jahres 2019](#) durchschnittlich 44,6 Tage und Frauen 41,4 Tage aus. Somit führt diese Art der Erkrankung zu den längsten aller Arbeitsunfähigkeiten.

❏ **Wichtig: Psychische Erkrankungen führen zu den längsten Arbeitsunfähigkeiten – durchschnittlich über 40 Tage!**

Tipps für einen besseren Umgang mit Stress

Es ist unerheblich, in welcher Branche Sie tätig sind oder welche Aufgabe Sie haben. Der richtige Umgang mit Stress ist wesentlich, um Stresserkrankungen zu vermeiden. Und da steht an erster Stelle die eigene Wahrnehmung der Situation. Hier entscheidet sich bereits, welche Folgen anschließend im Körper ablaufen. Unsere Wahrnehmungsfähigkeit kann durch mentales Training verbessert werden. Dabei hilft Gehirnjogging, z. B. [Lifekinetik](#).

01

Eigene Wahrnehmung

Die Wahrnehmung der Situation steht an erster Stelle

02

Mentales Training

Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit durch Gehirnjogging

03

Bewältigungsstrategien

Training verschiedener Coping-Strategien

04

Wertschätzende Kommunikation

Positive Wortwahl für besseres Stressempfinden

Des Weiteren gibt es unterschiedliche Bewältigungsstrategien (coping), die ebenfalls trainiert werden können. Atemtechniken, Selbstsuggestion, positive Lebenseinstellungen, das Ausmisten negativer Glaubenssätze. Die hier genannten Strategien lassen sich am besten in Seminaren trainieren. In vielen meiner Fortbildungen biete ich Übungen an, um Bewältigungsstrategien zu stärken (www.as-courage.de). Die Teilnehmer nehmen es dankbar an!

Hinzu kommt der große Themenkomplex „Wertschätzende Kommunikation“. Auch die Wahl der eigenen Worte trägt zum eigenen Stressempfinden bei. *Opfern* Sie Ihre Zeit für die Azubis oder sagen Sie „Ich *investiere* meine Zeit für die Azubis!“?



Wie geht es Ihnen?

Wie ist Ihr gefühlter Stresspegel? Achten Sie auf eine positive Wortwahl? Wie oft empfinden Sie Stress in der Ausbildung? Wie gut kommen Sie mit Stresssituationen klar?

Ihr Stresspegel?

Reflektieren Sie Ihren aktuellen Stresslevel

Ihre Wortwahl?

Achten Sie auf positive Formulierungen

Ihre Stresshäufigkeit?

Wie oft erleben Sie Stress in der Ausbildung

Ihre Bewältigung?

Wie gut kommen Sie mit Stress zurecht

**Achten Sie gut auf sich und
trainieren Sie Ihre Ressourcen.**

Sie sind es wert und die Azubis auch!