

Grebner AFB Unternehmensberatung
Ausbildung - Forschung - Beratung

DEN STRESSVERSCHÄRFERN LANGE BEINE MACHEN

STRESSVERSCHÄRFENDEN GEDANKEN ENTGEGENWIRKEN
UND MENTALE STÄRKE GEWINNEN

Dr. Simone Grebner

Fokusveranstaltung
5. Kantonale BGM-Tagung
Aarau, 19. Nov. 2015



Dr. Simone Grebner, Steigenweg 17, 3006 Bern, www.grebner-afb.ch

Zu meiner Person

Dr. Simone Grebner

Arbeits-, Organisations- & Personalpsychologin



Berufliche Stationen

- Seit 1995 Trainer-, Berater- und Ausbildertätigkeit
- 1995-2007 Ass., Oberass., Dozentin, Universität Bern
- 2007-2009 Ass. Professor, Central Michigan University, MI, USA
- 2009-2012 Dozentin und Beraterin, FHNW
- 2010 Stresstudie 2010 (Staatssekretariat für Wirtschaft)
- Seit 2013 Unternehmensberaterin und Dozentin

Aktuell

- Lehrauftrag der Universität Bern: VL "Organisationsentwicklung"

Dr. Simone Grebner, Steigenweg 17, 3006 Bern, www.grebner-afb.ch

Agenda

1. Was ist Stress?
2. Wie gestresst sind wir?
3. Wie gut bewältigen wir unseren Stress?
4. Eine eigene Stresssituation
5. Stressverschärfende Gedanken
6. Stressentschärfende Gedanken (mentale Stärke)
7. Wirksame Methode: Stressimpfungstraining (SIT)



Dr. Simone Grebner, Steigerweg 17, 3006 Bern, www.grebner-afb.ch

1. WAS IST STRESS?

Was ist Stress?



Unangenehmer Spannungszustand,
begleitet von negativen Emotionen
(z.B. Angst, Ärger, Wut, Enttäuschung)
und körperlichen Spannungsgefühlen

Ausgelöst durch ein Ungleichgewicht zw. Anforderungen/Angeboten
und Handlungsmöglichkeiten/Bedürfnissen

Semmer (1984)

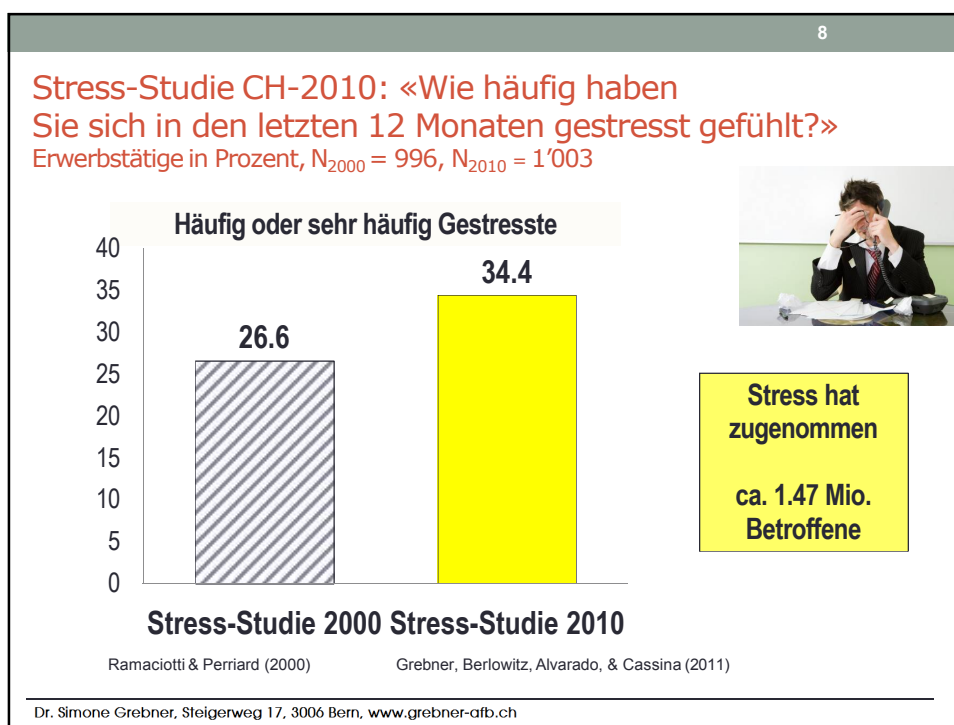
Dr. Simone Grebner, Steigenweg 17, 3006 Bern, www.grebner-afb.ch

Negative Emotionen in Stresssituationen

Erschweren die Konzentration auf Arbeitsaufgaben
werden durch **stressverschärfende Gedanken** verstärkt
oder aufrechterhalten

Vgl. Berner Stressbewältigungsmanual – Universität Bern – Institut für Psychologie – Abteilung für Arbeits- und Organisationspsychologie
Dr. Simone Grebner, Steigenweg 17, 3006 Bern, www.grebner-afb.ch

2. WIE GESTRESST SIND WIR?



9

Stress-Studie CH-2010: Stressempfinden Zusammenhänge mit (anderen) Symptomen (N = 717-1001)

"Wie häufig haben Sie sich in den letzten 12 Monaten gestresst gefühlt?"

Andere Stresssymptome & -folgen

- + Burnout (.47^{***})
- + Gesundheitsprobleme (.41^{***})
- Zufriedenheit (Arbeitsbedingungen) (-.31^{***})

- *Summenwert über 13 Gesundheitsprobleme: Muskelschmerzen der oberen Gliedmassen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und Überanstrengung der Augen, Muskelschmerzen untere Gliedmassen, Schlafstörungen, Magenschmerzen, Verletzungen, Hautprobleme, Depressionen oder Angstgefühle, Atembeschwerden, Hörprobleme und Herz- und Gefässkrankheiten

Grebner, Berlowitz, Alvarado, & Cassina (2011)

Dr. Simone Grebner, Steigenweg 17, 3006 Bern, www.grebner-afb.ch

10

Stress-Studie CH-2010: Stressempfinden Zusammenhänge mit Arbeitsbedingungen (N = 717-1001)

"Wie häufig haben Sie sich in den letzten 12 Monaten gestresst gefühlt?"

Belastungsfaktoren (Stressoren)

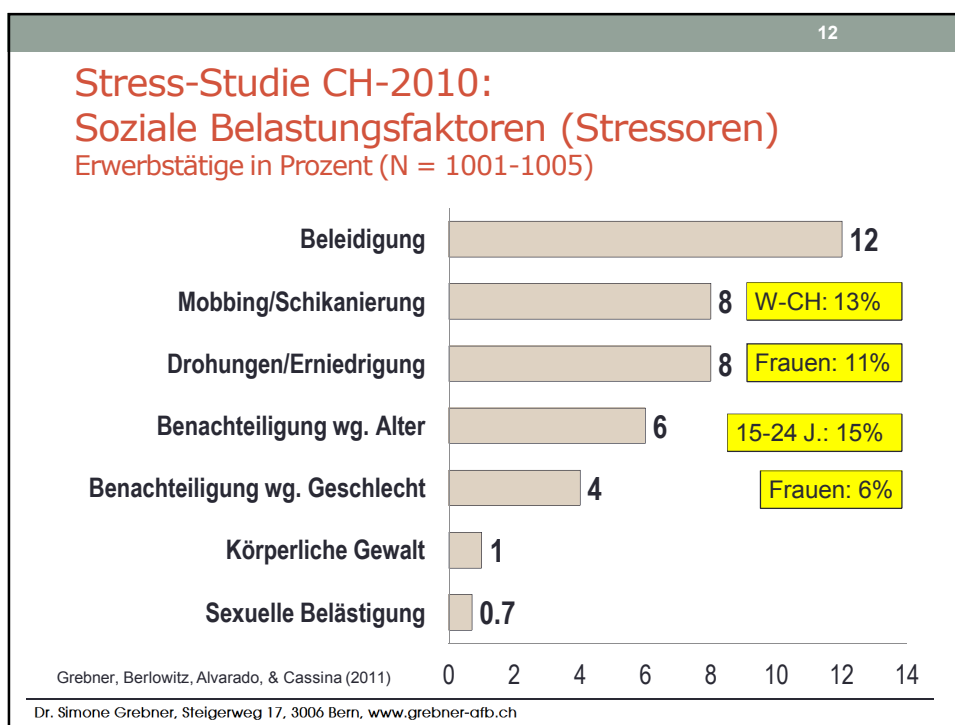
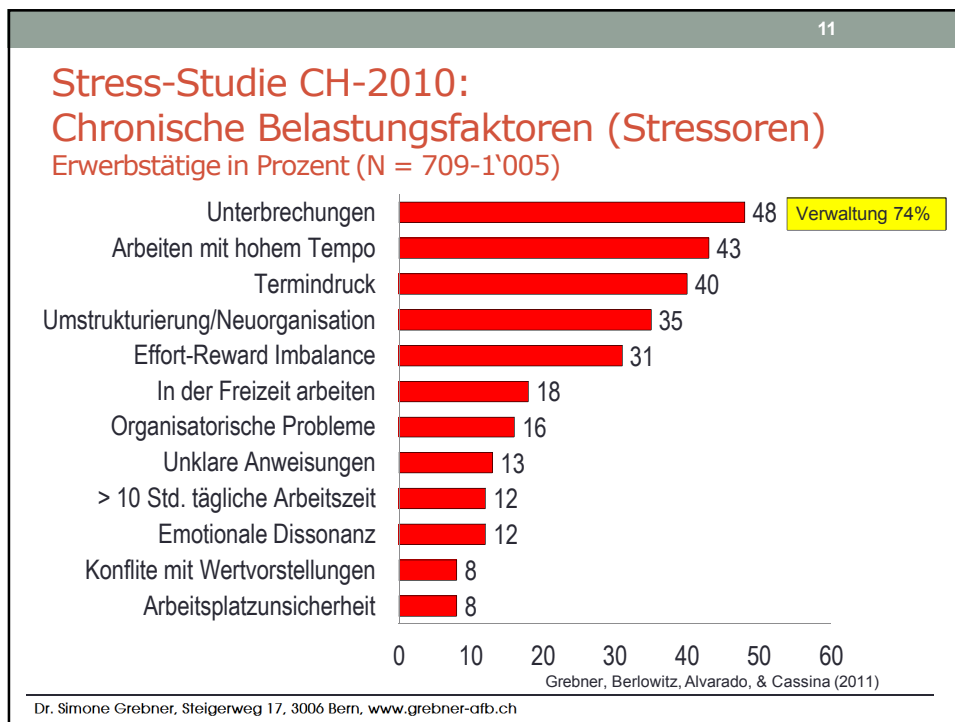
- + Zeitdruck (.35^{***})
- + Unklare Anweisungen (.31^{***})
- + Soziale Diskriminierung (.26^{***})
- + in der Freizeit gearbeitet (.26^{***})
- + mehr als 10 Std. täglich gearbeitet (.24^{***})

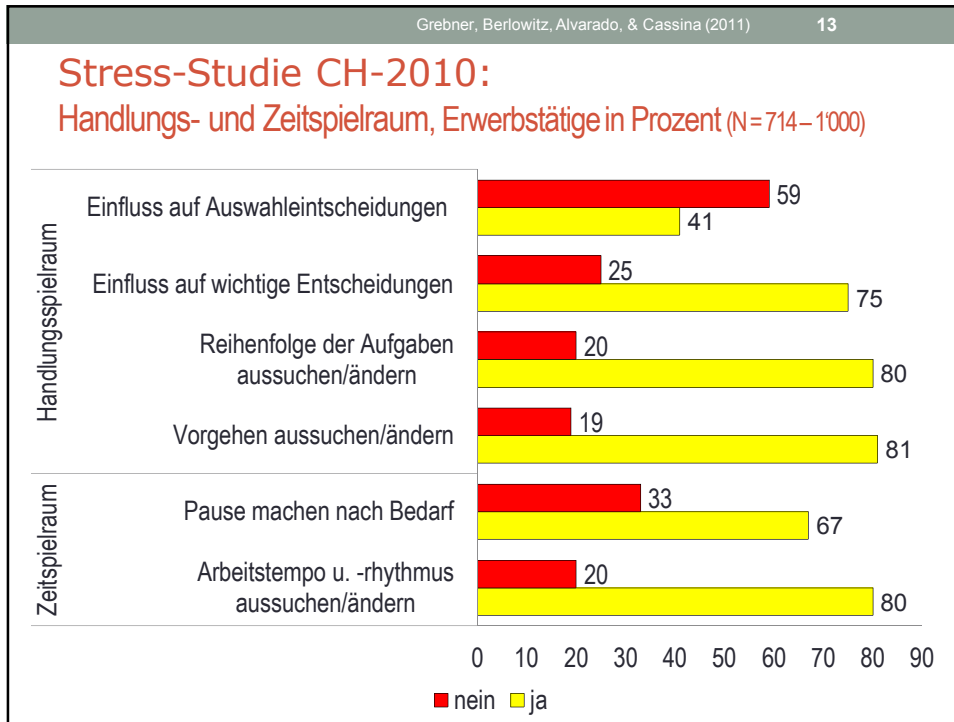
Entlastungsfaktoren (Ressourcen)

- Gutes Führungsverhalten (-.28^{***})
- Organisation motiviert zu guter Leistung (-.27^{***})
- Beruf u. Privatleben zeitlich gut vereinbar (-.22^{***})

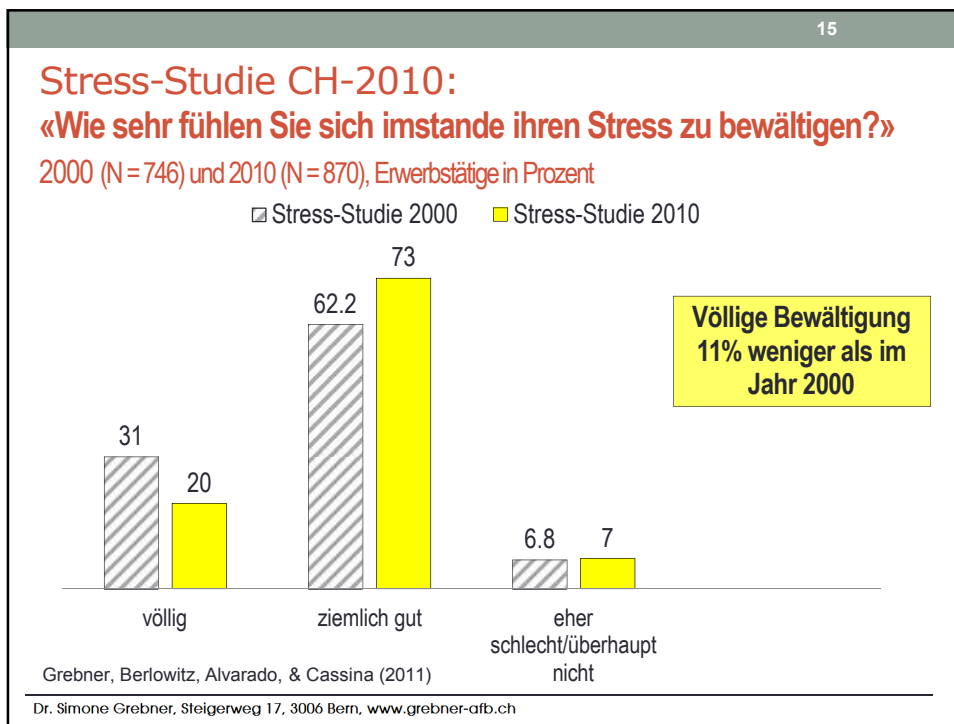
Grebner, Berlowitz, Alvarado, & Cassina (2011)

Dr. Simone Grebner, Steigenweg 17, 3006 Bern, www.grebner-afb.ch





3. WIE GUT BEWÄLTIGEN WIR UNSEREN STRESS?



16

Stress-Studie CH-2010: Stressbewältigungskompetenzen: Zusammenhänge (N = 864-870)

«Wie sehr fühlen Sie sich imstande Ihren Stress zu bewältigen?»

Stresssymptome & -folgen

- Stressempfinden (-.23^{***})
- Burnout (-.36^{***})
- + allgemeiner Gesundheitszustand (.25^{***})
- Gesundheitsprobleme* (-.22^{***})
- + Zufriedenheit mit Arbeitsbedingungen (.17^{***})

*Summenwert über 13 Gesundheitsprobleme: Muskelschmerzen der oberen Gliedmassen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und Überanstrengung der Augen, Muskelschmerzen untere Gliedmassen, Schlafstörungen, Magenschmerzen, Verletzungen, Hautprobleme, Depressionen oder Angstgefühle, Atembeschwerden, Hörprobleme und Herz- und Gefässkrankheiten

Grebner, Berlowitz, Alvarado, & Cassina (2011)
Dr. Simone Grebner, Steigenweg 17, 3006 Bern, www.grebner-afb.ch

4. EINE EIGENE STRESSSITUATION

Analyse einer Stresssituation

- a. Was ist passiert, wer war beteiligt?
- b. **Was haben Sie in der Situation gedacht?**
- c. **Was haben Sie in der Situation gefühlt?**
- d. **Wie hat Ihr Körper reagiert?**
- e. Was haben Sie getan?
- f. Wie ist die Situation ausgegangen?
- g. Was hat die Situation leichter gemacht?
- h. Gab es zusätzlich erschwerende Faktoren?



5. WAS SIND STRESSVERSCHÄRFENDE GEDANKEN?

Aufmerksamkeit

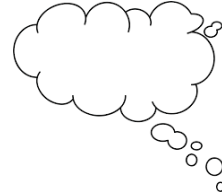
Was oder wem wir häufig Aufmerksamkeit schenken, bestimmt massgeblich unsere Lebensqualität



Foster, S. L., & Lloyd, P. J. (2007). Positive psychology principles: Applied to consulting psychology at the individual and group level. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 59, 30–40.

Dr. Simone Grebner, Steigenweg 17, 3006 Bern, www.grebner-afb.ch

Stressverschärfende Gedanken & Einstellungen



- Das halte ich nicht aus!
- Ständig nervt der mich!
- Das schaffe ich nicht!
- Da ist ein Fehler passiert. Das ist eine Katastrophe!
- Ich werde heute wieder nicht fertig!
- Niemand ist da, der mir helfen könnte!
- ...

- Anspannung steigt, körperliche Symptome werden stärker
- Stresseemotionen werden verstärkt (Angst, Wut, Frustration...)

Dr. Simone Grebner, Steigenweg 17, 3006 Bern, www.grebner-afb.ch

Stressverschärfende Gedanken

Stressverschärfende...

- Sollwerte
- Bewertung von Anforderungen
- Bewertung eigener Kompetenzen
- Bewertung von Symptomen



A. Rodin – *Le Penseur*, 1880/82

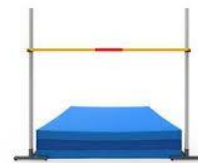
Vgl. Berner Stressbewältigungsmanual – Universität Bern – Institut für Psychologie – Abteilung für Arbeits- und Organisationspsychologie

Dr. Simone Grebner, Steigenweg 17, 3006 Bern, www.grebner-afb.ch

Stressverschärfende Sollwerte

Grundlegende Bedürfnisse wie Liebe, Erfolg, Anerkennung, Sicherheit, Kontrolle, die in **absolutistischer Weise** an sich selbst, an andere und an die Welt formuliert sind...

z.B. «Ich habe das Recht auf eine Leistungszulage»



Vgl. Berner Stressbewältigungsmanual – Universität Bern – Institut für Psychologie – Abteilung für Arbeits- und Organisationspsychologie
Dr. Simone Grebner, Steigenweg 17, 3006 Bern, www.grebner-afb.ch

Stressverschärfende Bewertung der Umwelt (Anforderungen)

- Selektive Wahrnehmung von negativen Situationsaspekten
- Selektive Verallgemeinerung von negativen Ereignissen und Erfahrungen
- Personalisieren: alles auf sich selbst beziehen
- Katastrophisieren: Folgen negativer Ereignisse werden überbewertet.

Vgl. Meichenbaum (2003)

Vgl. Berner Stressbewältigungsmanual – Universität Bern – Institut für Psychologie – Abteilung für Arbeits- und Organisationspsychologie
Dr. Simone Grebner, Steigenweg 17, 3006 Bern, www.grebner-afb.ch

Stressverschärfende Bewertung eigener Kompetenzen

- Selektive Wahrnehmung eigener Misserfolge
- Mangelnde Wahrnehmung und Wertschätzung eigener Kompetenzen
- Mangelnde Wahrnehmung von externen Ressourcen und Hilfsmöglichkeiten



Vgl. Meichenbaum (2003)

Vgl. Berner Stressbewältigungsmanual – Universität Bern – Institut für Psychologie – Abteilung für Arbeits- und Organisationspsychologie

Dr. Simone Grebner, Steigerweg 17, 3006 Bern, www.grebner-afb.ch

Stressverschärfende Bewertung von Symptomen

Emotionale und körperliche Symptome werden z.B. als „kaum aushaltbar“, „schlimm“ oder „peinlich“ bewertet



Dies führt oft zu einer Verstärkung der Symptome

Vgl. Meichenbaum (2003)

Vgl. Berner Stressbewältigungsmanual – Universität Bern – Institut für Psychologie – Abteilung für Arbeits- und Organisationspsychologie

Dr. Simone Grebner, Steigerweg 17, 3006 Bern, www.grebner-afb.ch

Sorgen machen, grübeln...

Was denken wir

- bevor es losgeht?
- wenn es eigentlich vorbei ist?



50% unseres Stresses ist “hausgemacht”

- “pusht” Blutdruck und Stresshormone
- wir erholen uns schlechter
- und werden eher krank

Brosschot, J. F., Pieper, S., & Thayer, J. F. (2005). Expanding stress theory: Prolonged activation and perseverative cognition. *Psychoneuroendocrinology*, 30, 1043–1049.

Dr. Simone Grebner, Steigenweg 17, 3006 Bern, www.grebner-afb.ch

6. WAS SIND STRESSENTSCHÄRFENDE GEDANKEN?

Was ist mentale Stärke?

Gute Stressbewältigung

z.B. im Stress oder bei Ermüdung automatische stressverschärfende Gedanken erkennen und bewusst verändern, um...

- ruhiger zu werden
- leistungsfähig zu bleiben
- sich besser zu fühlen



Dr. Simone Grebner, Steigenweg 17, 3006 Bern, www.grebner-afb.ch

Stressentschärfende Gedanken



- Ich schaffe das!
- Ich habe schon Schlimmeres überstanden!
- Ich habe schon viele Erfolge verbuchen können!
- Jeder macht Fehler!
- Gut, dann überlege ich jetzt, welche Optionen ich habe
- Ich könnte X um Unterstützung bitten
- ...
- Spannung nimmt ab, körperliche Symptome werden schwächer, Stresseemotionen abgemildert

Dr. Simone Grebner, Steigenweg 17, 3006 Bern, www.grebner-afb.ch

7. WIRKSAME METHODE: DAS STRESSIMPFUNGSTRAINING (SIT)

Mentale Strategien einüben

Stressimpfungstraining (SIT, Meichenbaum)

- u.a. Stressverschärfende Gedanken durch entschärfende Gedanken ersetzen
- Entspannungstechnik erlernen (häufig PMR)
- Wissenschaftlich evaluiert (auch BGM)

- Voraussetzung: Bereitschaft an eigenen Situationen zu arbeiten
- Gruppentrainings
- Einzelcoaching (Führungskräfte)

Vgl. Berner Stressbewältigungsmanual – Universität Bern – Institut für Psychologie – Abteilung für Arbeits- und Organisationspsychologie

Dr. Simone Grebner, Steigenweg 17, 3006 Bern, www.grebner-afb.ch

Mentale Strategien

- Stop-Zeichen setzen
- Zeitlich Relativieren
- Ent-Katastrophisieren
- Fokussieren auf Ressourcen und Kompetenzen



Vgl. Meichenbaum (2003)

Vgl. Berner Stressbewältigungsmanual – Universität Bern – Institut für Psychologie – Abteilung für Arbeits- und Organisationspsychologie

Dr. Simone Grebner, Steigerweg 17, 3006 Bern, www.grebner-afb.ch

Gedankliches „Stop-Zeichen“ setzen

z.B.

„Stop ich wollte doch vermeiden, einfach darauf los zu schimpfen“



Vgl. Meichenbaum (2003)

Vgl. Berner Stressbewältigungsmanual – Universität Bern – Institut für Psychologie – Abteilung für Arbeits- und Organisationspsychologie

Dr. Simone Grebner, Steigerweg 17, 3006 Bern, www.grebner-afb.ch

Zeitlich Relativieren



Ereignisse zeitlich bestimmen

*«So häufig kommt das nun auch wieder nicht vor,
wenn ich objektiv bin, dann ca. drei mal 10 Minuten
in der letzten Woche»*

Vgl. Meichenbaum (2003)

Vgl. Berner Stressbewältigungsmanual – Universität Bern – Institut für Psychologie – Abteilung für Arbeits- und Organisationspsychologie

Dr. Simone Grebner, Steigerweg 17, 3006 Bern, www.grebner-afb.ch

Ent-Katastrophisieren

Gedankliche Übertreibungen korrigieren

*«so schlimm ist das jetzt auch wieder nicht»
«ich habe schon ganz andere Belastungen gut bewältigt»*

Vgl. Meichenbaum (2003)

Vgl. Berner Stressbewältigungsmanual – Universität Bern – Institut für Psychologie – Abteilung für Arbeits- und Organisationspsychologie

Dr. Simone Grebner, Steigerweg 17, 3006 Bern, www.grebner-afb.ch

Fokussieren auf Ressourcen und Kompetenzen z.B.

Gute Erfahrungen

«Ich bin sturmerprobt. Ich schaffe das»

Zeitressourcen

«Ich kann mir Zeit freischaufeln»

Unterstützung von anderen

«Ich habe zu Hause guten Rückhalt»

Eigene Kompetenzen

«Ich bin eigentlich ganz gut darin, andere zu beruhigen»

Dr. Simone Grebner, Steigerweg 17, 3006 Bern, www.grebner-afb.ch

Beispiel von Meichenbaum

“OK. Was muss ich jetzt genau tun? Ich kann meine Gedanken in den Griff bekommen. Erst mal ruhig hinsetzen. Ich schaffe es. OK. Was ist genau meine Aufgabe jetzt? Ruhig atmen. Ich kann diesen Aufgabenberg herunterbrechen in einzelne Schritte und nacheinander Schritt für Schritt erledigen...”

Meichenbaum, D., & Deffenbacher, J. (1988). Stress inoculation training. *Counseling Psychologist*, 16(1), 69–90.

Dr. Simone Grebner, Steigerweg 17, 3006 Bern, www.grebner-afb.ch

**VIELEN DANK FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT!**