



Sehr geehrte Damen und Herren

Stress begleitet unsere Arbeitswelt! Ist das wirklich so? Oder hat die Betitelung von Stress einfach ihren Einzug in unseren Umgangsjargon gehalten?

Aktuell klagt jeder fünfte Arbeitnehmer über Stresssymptome wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder andere Begleiterscheinungen. Ist das nun Stress behaftet oder kann es auch andere Ursachen haben.

Heutzutage gibt es immer noch viele Ammenmärchen um dieses Phänomen.

Nachstehend versuchen wir, Ihnen einige Gedanken zu den zehn bekanntesten Stressmythen und was dahinter steckt, näher zu bringen. Wir wünschen Ihnen mit unserem Bericht eine etwas weniger stressige Sommerzeit und einen etwas natürlicheren Umgang mit diesem Thema.

Ihr Team von p4p consulting

Die Wahrheit hinter den bekanntesten Stressmythen

Quelle: WirtschaftsWoche - Julia Gurol

<http://www.wiwo.de/erfolg/beruf/stress-die-wahrheit-hinter-den-bekanntesten-stressmythen/10049644.html#image>

Mythos 1: Stress macht schlank

„Wenn ich Stress habe, vergesse ich manchmal sogar zu essen“, sagen manche Menschen gerne. Grundsätzlich hat Stress aber einen gegenteiligen Effekt. Das Hormon Kortisol verändert den Stoffwechsel und führt zur vermehrten Fetteinlagerung, vor allem im Bauch- und Taillenbereich - und dort schadet es der Gesundheit besonders. Wer unter hoher Belastung leidet, ernährt sich ausserdem häufig unausgewogen - Gestresste greifen vermehrt zu kohlenhydrat- und fettreichen Speisen. Da man bei der Arbeit wenig Zeit hat, vertilgt man zudem das Essen schnell zwischendurch - oder isst am Abend die doppelte Portion.

Mythos 2: Stress ist immer schädlich

Genauso falsch ist es, Stress permanent zu verteufeln. Denn er ist eine natürliche Reaktion, die Menschen hellwach und reaktionsschnell macht. Der Körper ist auf Angriff gepolt. Damit bewältigen wir schwierige Situationen besser und fühlen uns zunächst leistungsfähiger. Positiver Stress, den man auch Eustress nennt, tut gut!

Der Grund: Es kommt zur Ausschüttung bestimmter Hormone wie zum Beispiel Dopamin, Serotonin oder Endorphin.

Diese biochemische Mixtur kann dafür sorgen, dass wir Stress als neutral und angenehm empfinden. Das gilt jedoch nur für bestimmte Situationen.

Chronischer Stress („Distress“) wirkt sich hingegen schädlich auf die Gesundheit aus. Denn dann zirkulieren die Stresshormone im Körper und werden kaum oder gar nicht abgebaut.

Mythos 3: Gegen Stress hilft nur Entspannung

Die Arbeit stresst, zuhause geht auch alles drunter und drüber - da hilft nur noch, sich ganz bewusst zu entspannen.

Falsch! Denn wer viel Stress hat, steht unter Strom und kann nicht auf Knopfdruck entspannen.

Der Grund: Das Hormon Kortisol macht gleichzeitig zappelig, steigert Aggression und Unruhe. Die lässt sich nicht einfach wegmeditieren oder wegbaden. In diesem Fall hilft Bewegung, etwa eine Runde joggen oder ein Spaziergang.

Hinzu kommt: Wer beim Nichtstun ständig grübelt, hält sein Stresslevel trotz vermeintlicher Entspannung auf konstantem Niveau. Besser ist dann Ablenkung in Form von Spielen oder Gesprächen.

Mythos 4: Stress wirkt auf Männer und Frauen gleich

Körperlich reagieren Männer und Frauen zwar prinzipiell gleich auf Stress - die Folgen unterscheiden sich aber je nach Geschlecht. Während bei Männern ein hoher Stressfaktor eher zu Herz-Kreislauf-Problemen führt, macht er Frauen anfällig für psychische Erkrankungen. Eine mögliche Erklärung dafür ist, dass sich Frauen grundsätzlich mehr Gedanken über ihre Gesundheit machen. Laut Gesundheitsberichten stehen psychische Erkrankungen bei Frauen mit einem Anteil von 12,2 Prozent an dritter Stelle der häufigsten Krankheiten. Typische männliche Stressfolgen sind dagegen Herzinfarkt und Schlaganfall. Hinzu kommen Übergewicht, hoher Blutdruck sowie erhöhte Cholesterinwerte. Das Risiko, daran zu erkranken, steigt bei Managern, die wöchentlich mehr als 60 Stunden arbeiten, rapide an.

Mythos 5: Stress betrifft nur die Schwachen

Dieses Schwarz-Weiss-Denken ist überholt. Der amerikanische Psychologe Richard Lazarus beschrieb die Unterschiede in der Stressverarbeitung so: „Stresssituationen sind Wechselwirkungen zwischen den Anforderungen der Situation und der handelnden Person. Stress entsteht weniger durch die Ereignisse selbst als vielmehr dadurch, wie wir diese bewerten.“ Die Behauptung, dass Schwache anfälliger für Stress sind, ist damit hinfällig. Denn was für den einen Betroffenen Stress bedeutet, wird von einem anderen noch lange nicht als Stress empfunden. So können auch die „Starken“ Stress empfinden.

Mythos 6: Stress ist ein modernes Phänomen

Die Gesellschaft wird schnelllebig, permanent müssen wir erreichbar sein, die Zeit wird knapper - und der Stress immer grösser? Könnte man meinen, doch eigentlich ist Stress ein uralter Überlebensmechanismus. Der Puls beschleunigt sich, der Blutdruck steigt, Muskeln spannen sich an. Bei Stress schüttet unser Körper grosse Mengen Hormone Adrenalin und Kortisol aus - alles ist auf Angriff oder Flucht gepolt. Auch wenn wir uns heute nicht mehr vor dem Säbelzahn tiger retten müssen, läuft die körperliche Reaktion auf Stress ab wie bei den Steinzeitmenschen. **Das Thema „Stress“ ist also keine Erfindung des 20. Jahrhunderts.** Als erster hat Walter Cannon die sogenannte Notfallreaktion durch Stress beschrieben. Demnach reagiert der Körper auf Bedrohung blitzartig durch die Herstellung einer „Flucht oder Angriffsbereitschaft“ (Fight oder Flight) oder den sogenannten Todstellreflex - wie zu Zeiten der Neandertaler.

Mythos 7: Ältere Menschen sind schneller gestresst

Das stimmt ebenfalls nicht - zumindest nicht generell. Zwar hat Stress bei Menschen höheren Alters schneller körperliche Folgen, weil sie weniger belastbar sind. Trotzdem ist die Zahl psychischer Erkrankungen durch Stress in den vergangenen Jahren in der Gruppe der 20- bis 35-Jährigen am stärksten angestiegen und hat den höchsten Anteil bei den 40- bis 44-Jährigen. Hier erreichen psychische Erkrankungen mit einem Anteil von 12,2 Prozent ihren Höchststand. Das liegt an den steigenden Leistungsanforderungen im Job - und zunehmend unsicheren Arbeitsverhältnissen.

Mythos 8: Stress entsteht durch die Arbeit

Richtig ist, dass Stress häufig im Arbeitsumfeld entsteht. Aber die Arbeitsbelastung selbst ist nicht ausschlaggebend, wie Wissenschaftler der Universität Helsinki herausfanden. Vielmehr sind oft negative Beziehungen und Emotionen sowohl am Arbeitsplatz als auch im privaten Umfeld die eigentlichen Übeltäter. Wer sich ständig mit anderen vergleicht, löst eine dauerhafte Frustrationsspirale in Gang, wie sie etwa Michael Cohn von der Universität Michigan beschreibt. Wissenschaftler sprechen dabei von der „Gratifikationskrise“: Wer viel leistet, ohne dafür angemessen belohnt zu werden, hat ein doppelt so hohes Risiko an Depression oder Herzinfarkt zu erkranken. Gestresst ist ausserdem, wer wenig Kontrolle über sein Handeln hat, zu wenig Anerkennung bekommt, nicht genug verdient oder geringe Aufstiegschancen hat.

Mythos 9: Stress lässt sich vermeiden

Ein Leben ohne Belastung gibt es nicht, auch wenn viele Ratgeberbücher „Nie mehr Stress“ versprechen. Doch er entsteht automatisch und lässt sich nicht vermeiden. Bereits wenn wir morgens aufwachen, schüttet unser Körper Stresshormone aus, damit wir in Schwung kommen. Ebenso lösen Geräusche - Lärm, Babyschreien oder Strassenverkehr - unwillkürlich Stress aus. Sogar wenn wir leidenschaftlich Küssen, ist das Stress. Denn auf jeden Reiz reagiert das Gehirn mit Gedanken und Gefühlen - und der Ausschüttung von Stresshormonen. Entscheidend dafür, ob sich der Stress auf unsere Gesundheit auswirkt, ist daher nicht ob wir Stress haben, sondern wie wir diesen bewerten und wie viel und wie lange er auf uns einwirkt.

Mythos 10: Stress macht graue Haare

Finden Sie auch, dass Barack Obama seit seinem Amtsantritt enorm ergraut ist? Klar, das liegt sicher am Stress als US-Präsident. Könnte man meinen - stimmt aber nicht. Ergrauen ist genetisch bedingt - und ausserdem altersbezogen. Ebenso falsch sind die Berichte, wonach Menschen gewissermassen über Nacht ergrauen. Das liegt aber nicht daran, dass sich die Haare plötzlich entfärben, sondern an einem extremen Ausfall pigmentierter Haare.

Erfolgreiche Kunden - wir stellen vor - Stump Foratec AG (www.stump.ch)!

Die Stump Foratec AG (www.stump.ch) ist ein innovatives Technologieunternehmen und auf dem Gebiet der Bohr-, Geo- sowie Messtechnik Marktführer. Das Unternehmen aus dem Zürcher Oberland zählt zu den Bohrpionieren und liefert seit über 60 Jahren hochwertige Informationen aus dem Untergrund. Dank neuen wissenschaftlichen Forschungsprojekten mit renommierten Universitäten und Hochschulen ist man in der Lage, einfache und äusserst präzise Lösungsvarianten anzubieten. Um den weiteren erfolgreichen Ausbau unserer Messtechnik zu gewährleisten suchen wir für den Hauptplatz in Russikon/ZH einen erfahrenen und einsetzfreudigen

Projektleiter Umwelt-/Geowissenschaft
mit «hands-on» Mentalität

Ihre Herausforderung
Sie berichten direkt dem Bereichsleiter Messtechnik und tragen in dieser Funktion die Verantwortung für die technische Beratung sowie die Verhandlungen mit Geologie- und Ingenieurbüros in der ganzen Schweiz. Ihr breites Tätigkeitsgebiet beinhaltet die Konzeption, die Planung, die Ausführung, die Koordination sowie die Umsetzung anspruchsvoller Messprojekte sowie die Entwicklung neuer geotechnischer resp. geochemischer Dienstleistungen. In dieser nicht alltäglichen Aufgabe unterstützen Sie den mittelständigen Auf- und Ausbau von neuen Geschäftsfeldern. Mit Ihrer Erfahrung in der Leitung sowie Koordination von Messverfahren sind Sie von der Angebotsphase sowie in den Verhandlungen bis zum Projektabschluss ein wertvoller Partner. Im Tagesgeschäft arbeiten Sie sowohl selbstständig auf Baustellen als auch mit externen Stellen zusammen. Sie nutzen Ihre Erfahrung in der Mess- und Umwelttechnik. Die vielfältigen Anforderungen eines umfangreichen Projektgeschäftes lösen Sie mit Eigenverantwortung und mit Durchsetzungskraft. In dieser abwechslungsreichen Aufgabe agieren Sie kunden- und zielorientiert.

Ihre Kompetenzen und Erfahrungen
Sie verfügen über gute Kenntnisse im Bereich Mess-/Geotechnik und haben sich idealerweise mit dem Thema Umwelt/Altlasten weitergehend auseinandergesetzt. Ihre planerischen sowie führungsstrukturellen Erfahrungen konnten Sie bereits in der Praxis anwenden. Nach Ihrem Studium der Umwelt-/Geowissenschaften haben Sie sich von Vorteil im Bereich Projektmanagement weitergebildet. Ein kostenbewusster Umgang mit Ressourcen ergänzt Ihr unternehmerisches Profil. Zählen für Sie Kommunikation sowie Organisation und die zielgerichtete Umsetzung von Projekten zu Ihren Stärken? Dann sind Sie bei uns richtig! Wenn Sie zudem bereits mit der Branche vertraut sind, finden Sie rasch den Einstieg in diese interessante Herausforderung.

Unsere Leistungen
Klicken Sie mit Ihrem Smartphone-Scanner auf den QR-Code oder suchen Sie auf <http://www.myvideo.ch> nach Stump Foratec, um mehr über das Unternehmen, die Dienstleistungen und die Herausforderungen zu erfahren. Als konzeptioneller Denker in der Dimensionierung Ihrer Projekte sowie pragmatischer Umsetzer erwarten Sie ein Tätigkeitsfeld gepaart mit Büroaktivitäten und Einsätzen in der freien Natur in einem wachsenden Marktumfeld. Sie erhalten die Chance, Verantwortung mit den dazugehörigen Kompetenzen zu tragen und Einfluss auf die Entwicklung des Unternehmens zu nehmen. Motivierte Mitarbeitende sowie eine moderne Infrastruktur bieten ein ideales Umfeld. Interessiert Sie diese verantwortungsvolle Herausforderung? Dann sollten wir miteinander sprechen! Nutzen Sie die Gelegenheit!

p4p consulting
people for projects

Bitte senden Sie Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen per E-Mail an info@p4p-consulting.ch mit dem Vermerk CH-1408-591.
p4p consulting GmbH - Thurgauerstrasse 105 - 8152 Glattbrugg - 044 808 78 78 - www.p4p-consulting.ch.

Büro in Glattbrugg
Thurgauerstrasse 105
CH-8152 Glattbrugg
Tel +41 (0) 44 808 78 78
info@p4p-consulting.ch

Büro in Frankfurt
DE-60528 Frankfurt
info@p4p-consulting.com

Folgen Sie uns



info@p4p-consulting.com