
Gelassen im Auskunftsdienst – Stressbewältigung und Motivation	2
1. Einleitung	2
2. Was ist Stress?	3
2.1 Was löst Stress bei uns aus?	5
2.2 Wie können wir Stress begegnen?	9
<i>2.3. Der Acht-Punkte-Plan</i>	<i>10</i>
<i>2.3.1. Selbstklärung</i>	<i>10</i>
<i>2.3.2 Optionen erörtern</i>	<i>10</i>
<i>2.3.3 Ziel setzende Maßnahmen</i>	<i>11</i>
<i>2.3.4 Stress abbauende Maßnahmen</i>	<i>12</i>
<i>2.3.5 Finden Sie Ihren eigenen Weg und handeln Sie individuell</i>	<i>13</i>
<i>2.3.6 Erstellen Sie einen konkreten Plan</i>	<i>13</i>
<i>2.3.7 Umsetzung in den Alltag – Die Testphase</i>	<i>13</i>
<i>2.3.8 Was hat gut funktioniert und was ist verbesserungsfähig</i>	<i>13</i>
3. Was heißt Motivation?	14
3.1 Welche Motive spornen uns an?	15
<i>3.1.1 Maslowschen Bedürfnispyramide</i>	<i>16</i>
<i>3.1.2 Sechzehn Lebensmotive nach Steven Reiss</i>	<i>16</i>
<i>3.1.3 Unterstützung zur eigenen Motivsuche</i>	<i>17</i>
4. Fazit	17
5. Literatur	19

Gelassen im Auskunftsdiens – Stressbewältigung und Motivation

1. Einleitung

Die Frage nach Stress und Motivation am Arbeitsplatz ist längst ein Thema, dass Mitarbeiter wie Arbeitgeber bis hin zum Amt der Europäischen Gemeinschaft beschäftigt. Längst ist erwiesen, dass negativer Stress und mangelnde Motivation krank machen.

Doch gerade durch die ständig wachsenden Anforderungen, der sich schnell wandelnden Arbeitswelt, und den kontinuierlichen Kostensenkungsmaßnahmen der Betriebe wird es für viele Menschen immer schwerer den Erwartungen im Arbeitsalltag stand zu halten.

Die besondere Herausforderung für Mitarbeiter in Bibliotheken ist, über die geforderten Rahmenbedingungen ihres Berufes hinaus, täglich mit Menschen aller Altersstufen, verschiedener sozialer Schichten und unterschiedlicher Herkunft in Kontakt zu treten und somit vielen zusätzlichen Reizen und Herausforderungen gegenüber zu stehen. Gerade in solchen Situationen ist es wichtig, Kompetenz, Entspannung und Motivation zu bewahren und dabei im Einklang mit sich selbst zu sein.

Es geht in diesem Artikel nicht darum, Stress komplett zu vermeiden. Viel wichtiger ist Strategien im Umgang mit Stress zu finden, denn positiver Umgang mit Stress und Selbstmotivation lassen sich erlernen. Durch die Einstellung zu sich selbst und zur Sache wählt jeder seinen individuellen Weg in Stresssituationen – der entweder unübersichtlich, steinig und unkonkret, oder klar, überschaubar und mit definiertem Ziel ist. Sobald Probleme als Herausforderungen angesehen werden, die gerne angegangen werden, durch die sich realistische Erfolge erzielen lassen, steigt bei den meisten Menschen auch wieder die Motivation im eigenen Beruf. Selbst in schwierigen Situationen gibt es Verhaltensweisen, die zu guten Ergebnissen führen. Wichtig dabei sind individuelle Ansatzpunkte zur Veränderung und eine ‚portionierte‘ Herangehensweise. Kaum einer beschreibt dieses Phänomen besser als Michael Ende in seinem Roman ‚Momo‘, indem fast alle Protagonisten vom Zeit-Sparen wie von einer *„blinden Besessenheit gepackt“* werden und *„[...] fremdbestimmten Verhaltensweisen als solche gar nicht mehr wahrnehmen und sie wie selbstverständlich als etwas Selbstgewolltes ansehen.“*² Der Straßenkehrer Beppo steht im Kontrast zu dieser Welt und führt uns zu einer inneren Einstellung, die vorausschauend, weise, beruhigend, machbar und schlussendlich effizient ist. Hierzu nutzt Michael Ende die Parabel vom Straßenkehrer Beppo: *„Es ist so manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das*

¹ Ende, Michael: Momo oder die seltsame Geschichte von den Zeit-Dieben und von dem Kind, das den Menschen die gestohlene Zeit zurückbrachte : ein Märchen-Roman. Stuttgart: Thienemann Verlag, (2005), S. 37

² Ende, (2005), S.37

kann man niemals schaffen, denkt man." "Und dann fängt man an, sich zu beeilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst, und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen." [...] "Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten." Wieder hielt er inne und überlegte, ehe er hinzufügte: "Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein." Und abermals nach einer langen Pause fuhr er fort: "Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Straße gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie, und man ist nicht außer Puste." Er nickte vor sich hin und sagte abschließend: "Das ist wichtig."³

Wie jeder für sich Ansätze zum ‚Strassen kehren‘ im Arbeitsalltag finden kann und welche Mechanismen hierzu überbrückt werden sollten, beschreibt der folgende Text. Hierzu wird das Phänomen Stress untersucht, dessen Verlauf beschrieben und verschiedene Wege eröffnet dem Phänomen Stress im Auskunftsdienst motiviert zu begegnen.

2. Was ist Stress?

Die Herkunft des Wortes Stress findet sich im lateinischen *stringere* (straff anziehen, spannen), sowie im englischen *stress* (Druck, Kraft) wieder. Das Wort bezeichnete unter anderem sich kampfbereit zu machen.

1936 führte der österreichisch-ungarische Forscher Hans Selye den Begriff Stress in die Psychologie ein und damit die Bedeutung einer psychischen oder physiologischen Anspannung bei Tieren und Menschen die zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigt. Die Formen von negativem Stress werden in der Fachsprache als Disstress (Überforderung) bezeichnet, im Gegensatz dazu wird die Form von Stress, dem wir uns gewachsen fühlen, als Eustress bezeichnet (positive Reize).

Nach der Definition der EU-Kommission kennzeichnet Stress in erster Linie das Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und den Möglichkeiten diese zu bewältigen. Das löst Angst und Hilflosigkeit aus: *„Arbeitsbedingter Stress lässt sich definieren als Gesamtheit emotionaler, kognitiver, verhaltensmäßiger und physiologischer Reaktionen auf widrige und schädliche Aspekte des Arbeitsinhalts, der Arbeitsorganisation und der Arbeitsumgebung. Dieser Zustand ist durch starke Erregung und starkes Unbehagen, oft auch durch ein Gefühl des Überfordertseins charakterisiert.“*⁴

³ Ende, (2005), S.37

⁴ Europäische Kommission: Stress am Arbeitsplatz- Ein Leitfaden- Würze des Lebens oder Giftrauch des Todes?- Kurzfassung, Luxemburg: Amt für amtliche Veröffentlichungen der Europäischen Gemeinschaften (2002), S. 7

Medizinisch vereinfacht betrachtet empfindet unser Körper einen bestimmten Außen- oder Innenreiz⁵ als Bedrohung und stellt sich auf ein adäquates Handlungsmuster ein. Dabei setzt der Körper Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin frei, das über Synthese die Ausschüttung von Cortisol (quasi körpereigenes Red Bull) stimuliert. Dadurch erhöht sich z.B. der Blutdruck, Energie wird verstärkt freigesetzt, der Körper erfährt eine Leistungssteigerung der Muskulatur, unsere physischen Fähigkeiten steigen kurzfristig an. Die ausgeschütteten Hormone bringen unseren Körper auf Hochtouren und bereiten unseren Organismus hauptsächlich auf zwei Handlungsmuster vor - Flucht oder Angriff. Dadurch erklärt sich auch wieso bei einem zu großem Anteil dieser Hormone im Blut unser rationales Denkvermögen blockiert wird - der Körper ist primär auf körperliche Aktivität ausgerichtet. Vor Tausenden von Jahren war dies eine überlebensnotwendige Reaktion, um in lebensbedrohlichen Situationen (wilde Tiere, andere Sippen) dem anstehenden Kampf oder der Flucht gewachsen zu sein, im Gegensatz dazu konnte rationales, langes Nachdenken eher gefährlich sein.⁶

Stress ist daher in körperlichen Gefahrensituationen absolut angemessen, diesen begegnen wir sehr selten am Arbeitsplatz. Dort bedürfen wir der Aktivierung vieler Kenntnisse, jedoch die unserer Muskelmasse per se lediglich sporadisch.

Dennoch kennen wir das Phänomen Stress am Arbeitsplatz. In Bibliotheken kann Stress u.a. durch ein schlechtes Betriebsklima, den Umgang mit fordernden Kunden, unbearbeiteten Konflikten unter Kollegen oder das hohe Arbeitspensum entstehen. Nichtsdestoweniger ist in solchen Situationen Stress ein gesundes Zeichen, denn genauso wie wir beim Joggen Ausdauer entwickeln, nutzen wir die psychische Belastung, die wir als Stress erleben, dazu um uns der sich ständig wandelnden Umwelt anzupassen und neue Verhaltensmuster zu erlernen.

In der heutigen Arbeitswelt ist es daher wichtig, Stressfaktoren frühzeitig zu erkennen, sich über seinen eigenen Handlungsspielraum und seine Reaktionen klar zu werden um Stress möglichst zeitnah positiv umzuleiten. Ist dies nicht der Fall können auf Dauer Gesundheitsstörungen auftreten. Von der Europäischen Kommission wurde im Jahr 1999 geschätzt, dass in den Mitgliedstaaten Kosten von circa 20 Milliarden Euro jährlich durch arbeitsbedingten Stress entstehen⁷ - das ist in etwa vergleichbar mit dem

⁵ Die Außenreize entsprechen Lärm, Zeitmangel, Mobbing, etc., innere Reize hingegen sind, z.B. Befürchtungen oder Manifestation einer inneren Einstellung wie ‚Ich muss das hinbekommen‘, usw.

⁶ Vester, Frederic: Phänomen Stress, Wo liegt sein Ursprung warum ist er lebenswichtig? Wodurch ist er entstanden?, dtv (2003), 18. Auflage

⁷ Europäische Kommission: Stress am Arbeitsplatz- Ein Leitfaden- Würze des Lebens oder Giftthauch des Todes? - Kurzfassung, Luxemburg: Amt für amtliche Veröffentlichungen der Europäischen Gemeinschaften (2002), S. 3

Warenwert von 52.631 Ferraris oder 400 Flugzeugen des Typs Boeing 747. Aktuell beklagen sich 41 Millionen Arbeitnehmer in Europa über Stress am Arbeitsplatz, das entspricht 28% der Arbeitnehmer⁸ – d.h. jeder zehnte Europäer, dies entspricht der Anzahl aller Einwohner Spaniens.

Wodurch Stress im Alltag ausgelöst wird hängt von verschiedensten Faktoren ab, dies kann eine Kombination von Mehreren- genauso wie Einzelfaktoren sein.

2.1 Was löst Stress bei uns aus?

Stellen Sie sich einen langen, breiten Flussverlauf vor, an dessen Ufer drei Boote anlegen. Ein Öltanker, ein Dreimaster-Segelschiff und ein Ruderboot. Nun beobachten Sie wie einige Personen alle drei Boote mit einem Kleinwagen beladen. Was geschieht mit den Booten? Das Ruderboot wird sofort untergehen, das Segelschiff bekommt deutlichen Tiefgang und an dem Öltanker lässt sich keinerlei Veränderung feststellen.

Ähnlich geht es uns Menschen mit Stress. Auf drei Menschen kann ein und dieselbe ‚Fracht‘ geladen werden, der Eine geht (im Stress) unter, der Zweite hat schwer zu tragen und dem Dritten ist nichts anzumerken. Es gibt also nicht die Stressauslöser schlechthin, sondern über verschiedenste hervorgerufene Veränderungen stellt sich unser Körper und Geist individuell auf neue Situationen ein und bewertet je nach Konstitution individuell, ob das Erlebte als Stress verbucht wird oder nicht. Als Auslöser für berufliche Stressoren werden sehr häufig Termindruck, unklare Arbeitsanweisungen, hohe Verantwortung, Überforderung, wenig eigene Entscheidungsmöglichkeiten, Konkurrenzsituationen, fehlende Anerkennung, Konflikte mit Kollegen oder Vorgesetzten, ständige Unterbrechungen, Lärm, usw. genannt.⁹ Situationen die im Auskunftsdienst durchaus aufeinanderprallen können.

Stellen Sie sich vor Sie bereiten gerade eine Ausstellung für den ‚Tag der deutschen Einheit‘ vor, die Pressearbeit liegt schon eine Woche länger auf Ihrem Schreibtisch als ursprünglich geplant da eine Kollegin im Urlaub und ein Kollege krank ist. Sie spüren deutlich den Termindruck, der Ihnen im Nacken sitzt, im selben Moment ruft Ihr Kooperationspartner an, Sie sollen ein Hotelzimmer buchen und sofort Aussagen zur Übernahme von Reisekosten machen. Über Ihnen flackert eine Neonröhre und gibt einen gleich bleibend, dröhnenden Laut von sich. Die Buchbestellungen für Ihr Lektoratsgebiet stehen auch noch aus. Sie schauen auf die Uhr, noch zwei Minuten bis ihr Auskunftsdienst beginnt. Gerade als Sie an der Auskunft die neueste Rezensionen zu Ihrem Lektorat im Internet gefunden haben, steht freundlich

⁸ Europäische Stiftung zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen: Dritte Europäische Umfrage über Arbeitsbedingungen (2000) URL:<http://www.eurofound.eu.int/working/healtheffects.htm> [Stand 22.November 2006]

⁹ URL:http://www.europa.eu/employment_social/social_dialogue/docs/stress_1_de.pdf, S. 9-11 [Stand 22.November 2006]

lächelnd ein Kunde vor Ihnen. ‚Ich suche nach einem Buch, es geht im weitesten Sinne um eine Familiengeschichte, ich weiß dass es einen blauen Einband hat...‘ Während Sie heraus zu finden versuchen welches Buch gemeint ist, stehen bereits zwei weitere Kunden in der Warteschlange, wovon einer den Kopf im Fünf-Sekundentakt nach vorne reckt und nervös auf die Uhr schaut. Im selben Moment hören Sie von zwei Kunden nebenan: ‚Ich habe mich aber für den Internet PC angemeldet.‘ ‚Dann hätten Sie mal pünktlich da sein sollen.‘ ‚Ja, aber mein Bus hatte Verspätung, gehen Sie jetzt sofort weg von meinem Platz...‘ Spätestens jetzt spüren die meisten von uns erste Signale von Stress. Vieler dieser Stressoren sind Außenreize. Darüber hinaus wird vermutet, dass selbst erzeugter Leistungsdruck, Unterforderung,¹⁰ ein unsicherer Arbeitsplatz, Vorurteile wegen Zugehörigkeit zu einer Religion oder ethnischen Gruppe und Leitsätze der modernen Arbeitswelt,¹¹ usw. mindestens genauso starke Stressoren im Alltag darstellen. Auch objektive Stressoren, wie Hunger,¹² Harndrang, Isolation, etc. können zu Unwohlbefinden beitragen. Hierzu zählen auch: physikalische Stressoren, z.B. flimmernde Bildschirme, Programmabstürze, schlechte Beleuchtung, Lärm, Hitze, Distanzlosigkeit, Zigarettenrauch, Reizüberflutung und Straßenverkehr. Des weiteren organisationsbedingte Stressoren, z.B. Prüfungen,¹³ Hierarchien, bürokratische Strukturen und zuletzt rollenbedingte Stressoren.¹⁴

Werden diese Stressoren als angenehme, anregende Reize erlebt, setzt dies positive Energien frei. Diesen Eustress erleben wir dann als Ansporn, Erfolg, Freude und Anerkennung nach getaner Arbeit. Jeder der schon einmal verliebt war kennt dieses Gefühl. Werden Reize jedoch als überfordernd, unangenehm und belastend erlebt, ist das typischer Disstress. Je nach Studie werden die Disstressreaktionen der betroffenen Personen in unterschiedliche Kategorien eingeteilt. Zur Vereinfachung sind hier die Stressreaktionen auf drei verschiedenen Ebenen beschrieben: auf der behavioralen, der kognitiv-emotionalen und der körperlichen Ebene.¹⁵

2.1.1 Auf der Verhaltensebene löst Stress z.B. hektische Bewegungen, hastiges Essen, unkoordiniertes Verhalten aus. Fast jeder von uns kennt

¹⁰ Und die dadurch entstehenden Folgen, wie z.B. Langeweile, das Gefühl unnützlich zu sein, usw.

¹¹ Wie ‚Starke Menschen brauchen keine Hilfe‘ oder ‚Ich bin sehr belastbar‘

¹² Wie konzentriert arbeiten Sie, wenn Ihr Magen knurrt?

¹³ Z.B. G8 Zug an Gymnasien, Einführung der Bachelor- und Masterstudiengänge.

¹⁴ Doppelbelastung: Beruf und Familie.

¹⁵ Alle drei Ebenen laufen nur teilweise unabhängig voneinander ab und beeinflussen sich wechselseitig. Dies kann zu einem Teufelskreis führen und die Stressreaktion deutlich verlängern.

solche Symptomatiken. Wir verlegen oder vergessen Dinge, versuchen multitasking fähig zu telefonieren und parallel am PC zu recherchieren. Laufen von der Informationstheke bis ins Büro, kaum dort angekommen fragen wir uns: ‚Was wollte ich noch mal hier?‘. Weitere Aspekte die beobachtet werden können, sind: häufiger Zigaretten-, Essens- oder Alkoholkonsum, erhöhtes Einnehmen von Schmerzmitteln oder Stimmungsaufhellern.¹⁶ Solche Stressreaktionen fallen uns selbst zunächst am ehesten auf, im Gegensatz zu gereiztem Verhalten, häufige Meinungsverschiedenheiten wegen Kleinigkeiten und konfliktreicherem Umgang mit anderen Menschen, der meist zuerst den Kollegen, Freunden oder Familienmitgliedern auffällt.¹⁷

2.1.2 Zur kognitiv-emotionalen Ebene der Stressreaktionen werden innere Unruhe, Nervosität, Unzufriedenheit, Angst zu versagen, Hilflosigkeit, Selbstvorwürfe, Denkblockaden und Blackouts gezählt. Diese inneren Vorgänge sind für Außenstehende oft unsichtbar, daher wird der Leidensdruck der betroffenen Personen auch oft erst spät oder gar nicht wahrgenommen.

2.1.3 Auf der körperlichen Ebene löst Stress eine weitere Vielfalt an Reaktionen aus, die von den meisten Menschen als die Unangenehmsten erlebt werden dürften, da sie offensichtlich spür- und sichtbar sind. Doch gerade die Offensichtlichkeit der Phänomene trägt dazu bei, dass Betroffene und Außenstehende schneller erkennen und adäquater reagieren können. Hierzu gehören u.a.: Muskelverspannungen, erhöhter Puls, Schlafstörungen, Migräne, Tinnitus, Haarausfall, Magengeschwüre, usw. Insgesamt betrachtet führt die Kampf-, bzw. Fluchtreaktion des Körpers zu einer allgemeinen Aktivierung des gesamten Stoffwechsels. Daher sind über die genannten Symptome hinaus folgende Aspekte zu beobachten: die Atmung ist schneller und tiefer, demzufolge können in der Brust Beklemmungs- und Erstickungsgefühle entstehen, unsere Schweißdrüsen arbeiten auf Hochtouren, der Körper spürt dies durch Hitze- oder Kältewallungen, die Pupillen sind erweitert,¹⁸ dadurch kann der Nebeneffekt von ‚Pünktchen‘ vor den Augen entstehen, der Speichelfluss ist verringert, Übelkeit kann sich einstellen, der Sexualdrang ist vermindert und die Haare können einem zu Berge stehen.¹⁹ Diese Gesamtaktivierung des Stoffwechsels regt den Körper kurzfristig an und hinterlässt dann ein Gefühl der Müdigkeit, des ausgelaugten Seins. Aufgrund dieses Kraftaktes des Körpers und der Ausschüttung von Cortisol belegen neuste Studien aus Amerika sogar, dass uns Stress bis um

¹⁶ Auch Homöopathische fallen darunter.

¹⁷ URL:<http://www.wissenschaft.de/wissen/news/245426.html> [Stand 22.November 2006]

¹⁸ Der Feind ist besser zu sehen.

¹⁹ Sich größer machen gegenüber dem Feind.

zehn Jahre physisch altern lässt.²⁰ Viel eindrückliche jedoch ist, dass Stress eine Vielzahl an Krankheiten verursachen kann, z.B. durch den erhöhten Zuckerspiegel können Leber- und Organerkrankung entstehen, durch den verstärkten Muskeltonus hingegen Haltungs- und Gelenkschäden und bei chronischen Belastungs- und Erschöpfungszuständen folgen Depressionen. Im schlimmsten Fall können diese Auswirkungen zur Arbeitsunfähigkeit führen.²¹

Allein durch die Betrachtung des sich verändernden Arbeitsmarktes wird klar, dass im Zuge des technischen Wandels, und durch den Wegfall der körperlich belastenden Arbeitsplätze, der psychisch-geistige Stress mehr und mehr zunehmen wird.

Fakt ist: Jeder von uns ist gefährdet. Wie stark hängt davon ab, welche Lösungsstrategien individuell gefunden werden und ob die Belastung als Distress oder Eustress erlebt wird. Wichtig ist, bei sich selbst verschiedene Symptomaten von Stress zu beobachten, diese sind ein Fingerzeig auf einen möglichen Verlauf in den nächsten Jahren. In der Anfangsphase steht oft starkes Engagement, freiwillige Mehrarbeit und das Gefühl der Unentbehrlichkeit im Vordergrund. Sobald daraus das Gefühl entsteht, nie Zeit zu haben, länger anhält, eigene Bedürfnisse ignoriert oder verleugnet werden, und soziale Kontakte, unter der Arbeit leiden sind dies eindeutige Zeichen auf dem Weg zum Burnout die ernst genommen werden sollten.

In einem Artikel der Wirtschaftswoche war hierzu folgende Anekdote zu lesen: *„[...] Wenn man ein halbes Dutzend Bienen und genauso viele Fliegen in eine Flasche setzt und die Flasche mit dem Boden zum Fenster waagerecht hinlegt, dann sieht man, dass die Bienen, bis sie an Erschöpfung oder Hunger sterben, immer wieder versuchen, einen Ausweg aus dem Glas zu finden; die Fliegen dagegen sind alle in weniger als zwei Minuten am anderen Ende durch den Hals hinausgeflogen. ... Gerade ihre (der Bienen) Liebe zum Licht, gerade ihre Intelligenz, wird ihnen bei diesem Experiment zum Verhängnis. Sie denken ganz offensichtlich, dass der Ausgang aus einem Gefängnis immer dort liegen muss, wo es am hellsten ist; danach handeln sie auch, und an diesem logischen Vorgehen halten sie fest. Für sie ist Glas etwas übernatürlich Rätselhaftes, dem sie in der Natur nie begegnet sind; sie haben noch nie erlebt, dass die Atmosphäre auf einmal so undurchdringlich wird, und je größer ihre Intelligenz ist, desto unmöglicher, unverständlicher erscheint das seltsame Hindernis.*

Die hirnlosen Fliegen dagegen, die sich um Logik so wenig scheren wie um das Geheimnis des Kristalls, schwirren planlos hin und her, ohne das lockende Licht zu beachten; und ihnen lacht das bekannte Glück des

²⁰Ressort:Panorama:www.sueddeutsche.de/panorama/artikel/897/43854/article.html (2004) [Stand 22.November 2006]

²¹ Europäische Kommission: Stress am Arbeitsplatz- Ein Leitfaden- Würze des Lebens oder Gifthauch des Todes? - Kurzfassung, Luxemburg: Amt für amtliche Veröffentlichungen der Europäischen Gemeinschaften (2002), S. 12-14

*Einfältigen, der dort besteht, wo der Klügere untergeht: zwangsläufig stoßen sie schließlich auf die freundliche Öffnung, die ihnen die Freiheit wiedergibt.*²²

Fazit für Gestresste: reine Anstrengung führt selten zum Ziel. Welche Handlungsmöglichkeiten zum gewünschten Ziel führen können, behandelt der nächste Abschnitt.

2.2 Wie können wir Stress begegnen?

Wie bereits angeschnitten hat Stress viele Auslöser, der erste Schritt ist gemacht, wenn diese erkannt werden. Ein bessere Umgang mit Stress im Alltag lässt sich lernen und ist vor alledem dann wichtig, wenn sich die Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz nicht oder kaum verändern lassen. Inwieweit wir Stress als Disstress oder als Eustress erleben hängt hauptsächlich davon ab, wie wir selbst damit umgehen.²³

Zunächst macht es natürlich Sinn Disstress möglichst zu vermeiden. Aufgrund dessen sind Arbeitgeber dazu verpflichtet die Arbeitsbedingungen daraufhin zu beurteilen, ob diese zu Stress führen. Ist dies der Fall müssen dementsprechende Gegenmaßnahmen, z.B. betriebliche Gesundheitsförderung geplant werden. Die Beschäftigten selbst sollten ihren Arbeitgeber auf Ursachen von Stressbelastungen hinweisen und für sich nach individuellen Handlungsmöglichkeiten suchen und diese auch umsetzen.²⁴

Gut zu wissen ist, dass wir fast jede Form von Stress verkraften, solange wir wissen, dass die Ursache hierfür irgendwann abgeschlossen ist. Für chronischen Stress sind Menschen allerdings nicht geschaffen. Dies beweist eindrucksvoll das mehrfach wiederholte Experiment des amerikanischen Stressforschers Sheldon Cohen. Er infizierte freiwillige Probanden mit Schnupfenviren, diejenigen Teilnehmer die sich als gestresst bezeichneten reagierten mit einer Erkältung, die sich als entspannt oder kurzfristig gestresst (Umzug o.ä.) einstufen blieben gesund.²⁵ Im weitesten Sinne bestätigt dies die These, dass es eine Art ‚Survival of the fittest‘ gibt. Damit ist in diesem Fall, um auf die Bienenanekdote zurück zu kommen, nicht die Person gemeint

²² Peters, Thomas J. und. Waterman, Robert H.: Auf der Suche nach Spitzenleistungen: Was man von den bestgeführten US-Unternehmen lernen kann. Landsberg am Lech: Verlag der Modernen Industrie (1986), S. 137

²³ Wenn jemand aus ihrem Kollegenkreis sich hinter der nächsten Ecke versteckt, wartet bis sie vorbeilaufen und dann ‚Buh!‘ ruft, haben sie beide Stress, mit dem Unterschied: ihr Kollege hat Spaß dabei.

²⁴ Arbeitsschutzgesetz §4 Allgemeine Grundsätze, §5 Beurteilung der Arbeitsbedingung

²⁵ Cohen, S., Doyle, W.J., und Skoner, D.P.: Psychological stress, cytokine production, and severity of upper respiratory illness. In: Psychosomatic Medicine, 61 (1999), S. 175-180

die unnachgiebig hirt und kämpft, sondern Menschen die verstanden haben in dieser schnelllebigen Zeit mit ihren Ressourcen haus zu halten.

Meistens können wir unsere Stressbelastung steuern. Zum Einen geht es darum den Distress abzubauen zum Anderen darum den Eustress als solchen erleben zu können. D.h. eine Form von Gleichgewicht zwischen Eustress und Distress herzustellen, um den mit Erfolg und Erfüllung verbundenen Eustress voll zu genießen, ohne unter dem Distress zu leiden, der gewöhnlich durch frustrierende Auseinandersetzungen entsteht und in sinnlosem, aggressivem Verhalten gegen uns und unsere Umwelt mündet. Um dies zu erreichen, heißt es für das als lohnenswert erachtete Ziel zu kämpfen und zu arbeiten, um Konkordanz, also Einklang von Denken und Handeln zu erreichen.

Zur effektiven Stressbewältigung hilft oft eine systematische Vorgehensweise, an erster Stelle steht hierbei die Stress-Identifizierung. Hierbei handelt es sich um eine Bewusstseins-schärfung, bei der reflektiert werden soll, wann der Stress mich im Griff und wann ich den Stress im Griff habe. Als Vorschlag zu einer Herangehensweise folgt ein Acht-Punkte-Plan.

2.3. Der Acht-Punkte-Plan

2.3.1. Selbstklärung

Wie fühlt sich Stress für mich an? Durch was wird Stress bei mir ausgelöst? Wie reagiert mein Körper auf Stress? Wie verändert sich mein Verhalten bei Stress?²⁶ Was mache ich um Stress unter Kontrolle zu bekommen? Was ist daran zufrieden stellend? Was ist daran unbefriedigend?

2.3.2 Optionen erörtern

Nachdem diese Fragen beantwortet sind, ist die nächste Überlegung, welche Möglichkeiten haben sie um Stress positiv zu nutzen? Im Folgenden stelle ich zwei Herangehensweisen vor, die idealer Weise miteinander kombiniert werden sollten. Zum Einen Körper orientierte, d.h. Energie abbauende, zum Anderen Ziel setzende, d.h. Energie sparende Maßnahmen.

²⁶ Seien Sie mutig und holen Sie sich hierzu Feedback von ihren Kollegen und Angehörigen ein.

2.3.3 Ziel setzende Maßnahmen

1. Klären Sie Ihre eigenen Ziele: Was will ich? Und was will ich auf keinen Fall?²⁷ Mache ich diese Sache, weil ich es wirklich für mich möchte oder will jemand anderes, dass ich das umsetze? Welche Kompromisse kann es geben? Steckt Gewohnheit oder Pflichtgefühl dahinter?²⁸
2. Überprüfen Sie die Anforderungen. Sind diese selbst auferlegt? Wie kann selbst auferlegter Anspruch wieder abgebaut werden?
3. Welche Priorität hat diese Aufgabe?
4. Untergangsszenario proben: Was passiert schlimmstenfalls? Ist Ihnen ein stressfreies Leben wichtiger als diese Aktivität? Meist ist eine realistische Einschätzung schon die ‚halbe Miete‘. Geht die Welt unter? Ist es Lebens entscheidend?
5. Zeitmanagement bedeutet koordinierter zu arbeiten (nicht unbedingt schneller). Legen Sie Ihre Hauptaufgaben fest, alles andere planen Sie mit Zeitpuffern drum herum. Kraftraubende Arbeiten sollten in die konditionsreichen Phasen des Tages, d.h. zwischen 8:00-12:00 Uhr und 15:00-19:00 Uhr gelegt werden.²⁹ Denken Sie daran: der Wert eines Mitarbeiters wird danach gemessen, wie gut er das Wichtigste erledigt.
6. Welche Reize setzen Störungen? Schirmen Sie in Ihrer Freizeit (Pause) sich so gut wie möglich vor Störreizen ab.³⁰
7. Interne Klärung: Respektieren Sie Ihre eigenen Grenzen.³¹ Delegieren Sie wenn möglich Aufgaben.
8. Konflikte klären. Was passiert wenn der Konflikt weiter schwellt? Was ist gut daran den Konflikt aus der Welt zu schaffen? Was wird danach anders sein?

²⁷ Wenn ein Bibliotheksnutzer mit folgender Frage auf mich zukommt: ‚Haben sie Zeit für mich?‘ und ich mit: ‚Ja.‘ antworte, darf ich mich im Endeffekt nicht beschweren, wenn der Kunde mich in ein 30 Minuten langes Gespräch über Hygiene im Stadtpark verwickelt. Besser ist ‚Ja, ich habe die nächsten fünf Minuten Zeit für sie.‘

²⁸ Z.B. ich lasse die Kollegin seit zwei Jahren wählen wann sie Pause machen möchte und richte mich danach. In dem Fall gilt: Besser den anderen enttäuschen als ewig mit einer Täuschung leben.

²⁹ Uhlig, Beatrix: Karrierefaktor Zeitmanagement. So planen und handeln Sie zielorientiert, Rudolf Haufe Verlag (2005), Freiburg i.Br.

³⁰ AB, Spazieren gehen,...

³¹ Nutzen Sie das Wort ‚Nein‘ oder Sätze, wie ‚Das schaffe ich nicht.‘ häufiger.

9. Frei- und Ruhezeiten bewusst einplanen. Z.B. Pausen á 2-5 Minuten während ihrer Arbeitszeit, bzw. in der Familie.³² Vermeiden sie auch Freizeitstress, das Treffen mit Freunden soll Spaß machen.

10. Coachen Sie sich selbst, z.B. über das Wertequadrat.³³

11. Nutzen Sie positive Assoziation, diese entsteht z.B. durch eine Kleinigkeit, die Sie von Ihrem Arbeitsplatz aus sehen können.³⁴ Überlegen Sie sich: Was ist gut an dieser Situation?³⁵

12. Suchen Sie sich soziale Unterstützung. nach dem Motto: ‚Geteiltes Leid ist halbes Leid.‘ Sprechen Sie mit Familie, Freunden und Kollegen, geben Sie dabei einen konkreten Zeitrahmen und Ihr Ziel an.³⁶

2.3.4 Stress abbauende Maßnahmen

1. Nutzen Sie Stretching am Arbeitsplatz und entspannen Sie dadurch mehrmals am Tag ihre Muskeln.

2. Progressive Muskelrelaxation nach Edmund Jacobson (PMR). Erkundigen Sie sich nach Kursen in denen sie fachlich angeleitet werden.

3. Autogenes Training, Yoga und/oder Atemtechniken.

4. Machen Sie Sport. Am Besten 2-3 Mal in der Woche mindestens 20 Minuten. Die Bewegung baut Adrenalin ab.

5. Innere Haltung ist häufig äußere Haltung und umgekehrt. Gehen Sie aufrecht, atmen Sie durch.

³² ‚Ich bin in den nächsten 5 Minuten (alleine) an der frischen Luft.‘

³³ Schulz von Thun, Miteinander Reden 2, Rowolth Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg (1989), S. 38-54 Vereinfacht gesagt handelt es sich hier um ein Instrument das Ihnen helfen kann Zielrichtungen von Interventionen genauer zu bestimmen, indem sie mit Wertigkeiten spielen. Jede persönliche Fähigkeit die überreizt wird, kippt zu einer negativen Eigenschaft. Hierzu ein Beispiel: Was ist die ‚entwertende Übertreibung‘ von Sparsamkeit? Die Antwort ist: Geiz (Eine genaue Anleitung finden Sie in der angegebenen Literatur).

³⁴ Bei mir ist das ein breit grinsender Filzfisch auf dem ‚Glück‘ steht von einer mir wichtigen Person.

³⁵ Ich kann mich darüber ärgern im Stau zu stehen oder die Zeit genießen. Die Rahmenbedingungen von 16 km Stau bleiben unveränderlich, meine Einstellung dazu ist variabel.

³⁶ ‚Kannst Du mir in den nächsten 10 Minuten zuhören, ich brauch jemanden der mit mir Ideen sammelt wie ich am besten...‘

-
6. Achten Sie auf einen freundlichen Gesichtsausdruck,³⁷ denn während des Lächelns und Lachens nimmt die Zahl der Stresshormone im Blut - Adrenalin und Cortisol deutlich ab. Glückshormone, so genannte Endorphine, werden ausgeschüttet und Entspannung setzt ein.
 7. Nutzen Sie Anti-Stress-Bälle um Druck über die Hände loszuwerden.
 8. Essen Sie Süßigkeiten gegen Stress, wichtig ist das diese richtigen Zucker enthalten um die Herstellung bestimmter Stresshormone zu reduzieren.³⁸
 9. Aromatherapie,³⁹ z.B. Lavendelduft und
 10. Schwarzer Tee⁴⁰ können ebenfalls Stress reduzierende Wirkung haben.

2.3.5 Finden Sie Ihren eigenen Weg und handeln Sie individuell

2.3.6 Erstellen Sie einen konkreten Plan

Darin sollten Maßnahmen enthalten sein, die das eigene Verhalten zielorientiert verändern. Was genau werde ich verändern? Mit welchem positiven/negativen Ziel setzte ich das neue Verhalten um? Bis wann? Brauche ich jemanden der mich unterstützt? Wenn ja, wen? Wie kann ich möglichst objektiv überprüfen ob ich mein Ziel erreicht habe?

2.3.7 Umsetzung in den Alltag – Die Testphase

2.3.8 Was hat gut funktioniert und was ist verbesserungsfähig

Dokumentieren Sie Ihre eigenen Fortschritte am besten schriftlich und führen Sie ein Belohnungsprinzip ein.⁴¹ Wenn Sie bis hierher gekommen sind, haben Sie sich dem Faktor Stress bereits konstruktiv gestellt. Was hat gut funktioniert? Wobei haben Sie Entlastung und/oder Entspannung für sich gefunden? Behalten Sie diese Aspekte im Alltag bei oder verstärken Sie Ihre Konzentration bei bedarf hierauf. Was ist noch verbesserungsfähig? Was

³⁷ Stellen sie sich einen kleinen Spiegel an ihren Arbeitsplatz, damit Sie Ihren Gesichtsausdruck immer wieder überprüfen können.

³⁸ Gummibärchen fürs persönliche Krisenmanagement: URL:<http://www.wissenschaft.de/wissen/news/259266.html> [Stand 22.November 2006]

³⁹ URL:<http://www.aerztezeitung.de/docs/2006/09/25/170a0101.asp?cat=/medizin/stress> [Stand 22.November 2006]

⁴⁰ URL:<http://www.ucl.ac.uk/media/library/tea> [Stand 22.November 2006]

⁴¹ Weitere Unterstützung bzw. Kurse zum Thema Stressbewältigung werden von fast allen Krankenkassen, bzw. Gesundheitskassen angeboten, ebenso vom Berufsverband Information Bibliothek e.V. (BIB). URL:<http://www.bib-info.de> [Stand 22.November 2006]

wollen Sie noch verändern? Wobei haben Sie sich unwohl oder stärker belastet als zuvor gefühlt? Werfen Sie diese Aspekte ‚über Bord‘ oder finden Sie neue Umsetzungswege hierfür.

Nachdem es also möglich ist systematisch Disstress zu identifizieren und neue Wege für kommende Situationen zu erarbeiten, ist es nun eine Frage der eigenen Motivation, den reflektierten Inhalt auch umzusetzen. Doch woher nehmen wir die Motivation bisheriges Verhalten in (Stress)Situationen zu verändern?

3. Was heißt Motivation?

Das Wort Motivation stammt aus dem Lateinischen *in movitum ire*, d.h. in das einsteigen, was bewegt. Die wohl komplexeste Definition von Motivation findet sich im Cattellschen Schema. Knapp zusammengefasst lautet diese: *„Die Energie und Erregung eines Menschen, die Ausrichtung dieser Energie auf ein bestimmtes Ziel, die selektive Aufmerksamkeit für bestimmte Reize, die Organisation der Aktivitäten gemäß einem vorhandenen Reaktionsmuster und die Aufrechterhaltung der Aktivität, bis sich die Ausgangsbedingungen ändern ist Motivation.“*^{42 43}

Alles in allem ist Motivation sehr schwer zu beschreiben. Im Allgemeinen sprechen wir von Motivation, wenn wir bei Menschen eine Verhaltensänderung feststellen. Wir gehen davon aus, dass ein innerer Antrieb, uns zu zielgerichtetem Verhalten bewegt. Ob dieses Verhalten nützlich ist oder nicht, hat keine positive oder negative Konnotation, sondern ist im Wesentlichen neutral zu sehen. Die Intensität eines Motivs setzt sich aus zwei Faktoren zusammen: den Erfolgsaussichten und dem subjektiven Wert eines Ziels.⁴⁴

Zugrunde liegt die Idee, dass alle Menschen eine Motivation, ein Motiv oder ein Bedürfnis besitzen, etwas Bestimmtes zu tun oder zu unterlassen. D.h. wenn ich andere motivieren möchte, kommt es darauf an die bereits vorhandenen ‚Funken‘ zu erkennen und zu überlegen, mit welchen externen Reizen ich die Motivation meines Gegenübers entfachen oder anheizen kann. Genauso können Sie sich selbst motivieren, indem Sie herausfinden, welche

⁴² Cattell, R. B.: Personality and motivation: Structure and measurement. New York (1957), S. 444

⁴³ Die meisten Definitionen decken nur Teile dieses Paradigmas ab.

⁴⁴ URL:<http://www.motivationspsychologie.unizh.ch/abstracts.html> [Stand 22.November 2006]

inneren ‚Funken‘ bei Ihnen das Feuer entfachen, um sich für eine Sache zu begeistern.

Stellen Sie sich vor, eine Bibliotheksleiterin ärgert sich über ein Mitarbeiterin, die im Gegensatz zu ihren Kollegen nicht auf die angewandte Motivationstechnik reagiert und überlegt daher, ob sie den Arbeitsvertrag der betreffenden Person verlängern soll oder nicht. Hierzu befragte sie einen Motivations-Coach. Der Coach bittet sie, ihren Hausschlüssel aus der Tasche zu nehmen und fragt: ‚Haben sie schon ausprobiert, ob dieser Schlüssel auch in das Haus ihrer Nachbarn passt?‘ Die Antwort lautet ‚Nein, natürlich nicht.‘

Was fällt Ihnen zu diesem Beispiel im Bezug auf Motivationstechniken ein? Zum Einen führt ‚äußere Motivation‘ häufig nur dazu, dass Mitarbeiter kurzfristige Motivation zeigen, damit sie nach erreichtem Ziel möglichst schnell wieder so weiter machen können wie zuvor. Zum Anderen passt nicht jeder Schlüssel in jedes Schloss, d.h. nicht jede Motivationstechnik zu jedem Mitarbeiter. Motivation von außen funktioniert nur dann langfristig, wenn das ‚Anschieben‘ Kontinuität hat oder noch besser, die Motive des Einzelnen erkannt und berücksichtigt wurden. Nur wenn es gelingt, äußere Motive in Innere zu verwandeln, entsteht echte Motivation. Jeder kennt diese Situation vom Sport: wir sind leicht zu motivieren, wenn äußere Faktoren wie Geselligkeit oder Freunde treffen, als Motive dienen. Fallen diese weg, ist entscheidend, wie stark die Eigenmotivation ist. Je nachdem werden wir auch alleine den Sport weiter betreiben oder damit aufhören.

Dieses Wissen nutzen auch Arbeitgeber. Deshalb testen Firmen im Vorstellungsgespräch immer häufiger das Kriterium Motivation. Laut der Kienbaum-Studie High Potentials 2002 erklärten Personalverantwortliche von 100 deutschen Unternehmen einheitlich ‚Eigenmotivation‘ zur wichtigsten persönlichen Eigenschaft von High Potentials. Bei einem Maximalwert von 5 erreicht das Kriterium Eigenmotivation 4,58 Punkte.⁴⁵

3.1 Welche Motive spornen uns an?

Gleich ob wir von innen oder außen motiviert werden, jeder Mensch kann sein Verhalten reflektieren und steuern.⁴⁶ Prinzipiell gilt Motivation als Voraussetzung für zielorientiertes Verhalten. Um das eigene Stressmanagement durchzusetzen bedarf es also einer gewissen Motivation. Ganz ähnlich wie bei Stressoren wirken bei jedem Menschen unterschiedliche Faktoren zusammen um Motivation entstehen zu lassen. Da jeder Mensch eine ihm eigene Motivationslage bzw. ein Geflecht von Antrieben und

⁴⁵ URL:<http://www.wiwi-treff.de/home/index> [Stand 22.November 2006]

⁴⁶ Comelli, Gerhard und Von Rosenstiel, Lutz: Führung durch Motivation. München, Beck, (1995)

Handlungsstrategien besitzt, das ihn bei seiner Wahl der optimal empfundenen Handlungsweise, zumeist unbewusst leitet, stellt sich also nicht die Frage ob ein Mensch motiviert ist, sondern wie er motiviert ist. Dabei gibt es so genannte pro-aktiv motivierte Menschen, welche selbstreflektiert wissen was sie antreibt und wie sie diese Bedürfnisse gezielt einsetzen können, und re-aktiv motivierte Menschen deren Motivationskonzepte unbewusst sind. Letztere brauchen oft ein externes Anreizkonzept, vom Prinzip her sind sie ähnlich motiviert wie pro-aktive Menschen, allerdings mit einer anderen Ausrichtung, z.B. Strafe zu vermeiden. Zum Thema Motivation gibt es eine Vielzahl an Theorien, im Nachfolgenden werden zwei davon skizziert.

3.1.1 Maslowschen Bedürfnispyramide

Nach der Maslowschen Bedürfnispyramide von 1958 motivieren uns fünf Stufen. Der Mensch versucht demnach, zuerst die Bedürfnisse der niedrigen Stufen zu befriedigen, bevor die nächsten Stufen Bedeutung erlangen. Die Stufen eins bis fünf setzen sich wie folgt zusammen: 1. Körperliche Grundbedürfnisse, wie Essen, Schlaf und Sexualität. 2. Sicherheit, d.h. Wohnung, fester Arbeitsplatz, Gesetze. 3. Soziale Beziehungen, z.B. Freundeskreis, Liebe, Kommunikation. 4. Soziale Anerkennung, wie Status, Wohlstand, Macht und 5. Selbstverwirklichung: Individualität, Talententfaltung, Altruismus, Kunst usw. Dabei müssen die drei untersten Stufen befriedigt sein, um allgemeines Wohlbefinden zu entwickeln. Kritisch kann zu diesem Modell angemerkt werden, dass z. B. ein brotloser Künstler die Selbstverwirklichung der Sicherheit vorzieht und somit mehrere Motivationsstufen überspringt.

3.1.2 Sechzehn Lebensmotive nach Steven Reiss

Motive lassen sich in vielfältiger Weise ordnen und in Klassen einteilen. Alle bisher genannten Motive sind in jedem Menschen vorhanden, ihre Ausprägung ist allerdings von Person zu Person verschieden. Steven Reiss fand durch empirische Erhebungen 16 Lebensmotive, die angeboren sind heraus.^{47 48} Die Lebensmotive nach Reiss sind: Macht, Unabhängigkeit, Neugier, Anerkennung, Ordnung, Sparen, Ehre, Idealismus, Beziehungen, Familie, Status, Rache, Romantik, Ernährung, körperliche Aktivität und Ruhe.

⁴⁷ Hierzu wurde auch ein Fragebogen entwickelt, mit dem man individuelle Profile erheben kann, dabei wird auf die Angabe von Reliabilität und Validität des Verfahrens verzichtet. D.h. dem Modell kommt eher geringerer wissenschaftlicher Wert zu.

⁴⁸ Reiss, S.: Who am I? The 16 basic desires that motivate our actions and define our personalities, New York: Tarcher/Putnam, (2000)

3.1.3 Unterstützung zur eigenen Motivsuche

So weit zur Theorie werfen wir nun abschließend einen Blick auf Aspekte die uns im Alltag motivieren. Welche Motive sind z.B. für Sie selbst im Arbeitsalltag besonders wichtig? Schön wäre es hierauf eine Pauschalantwort zu geben, eine Beantwortung dieser Frage kann jedoch nur aus Ihrem Innersten selbst kommen, um für Sie persönlich kongruent und hilfreich zu sein. Fragen Sie sich also:

1. Wie wäre mein Leben ohne Arbeitsstelle, Stress und ohne Geld?
2. Stellen Sie sich vor, Sie müssten für die nächsten sechs Monate eine Vertretung für Ihren Job finden. Welche Vorteile Ihres Berufes würden Sie als besonders interessant hervorheben, um Ihre Stelle anzupreisen?
3. Schreiben Sie diese Aspekte auf und schauen Sie Ihre Liste in der nächsten Woche jeden Tag 2-3 Mal an.
4. Finden Sie Ihre Motivationskiller? Wie können Sie diese abstellen? Bzw. welche positive Einstellung finden Sie hierzu?
5. Machen Sie sich Ihre Stärken in Stresssituationen bewusst und nutzen Sie diese. Jeder weiß aus eigener Erfahrung: Dinge, die man gerne tut, gelingen besser.
6. Orientieren Sie sich an den beschriebenen Theorien von Maslow und Reiss, finden Sie sich hierin wieder?
7. Überprüfen Sie, wie gut Ihre Erfolgsaussichten sind. Wie viel Einfluss können Sie selbst auf verschiedene (Stress)Situationen nehmen? Wie realistisch ist Ihre Selbsteinschätzung? Und wie gehen Sie mit den eventuell entstehenden Konsequenzen um?

Die Beantwortung dieser Fragen kann unterstützend sein um praktikable und motivierende Neuansätze gezielter für sich selbst zu finden.

4. Fazit

Die Herausforderung für jeden Einzelnen bleibt darin bestehen, sich selbst oder mit Unterstützung⁴⁹ dahingehend zu motivieren, das Thema Stress aktiv anzugehen und neue Verhaltensweisen im Alltag umzusetzen. *„Es gibt Menschen, die, wenn sie das Licht am Ende des Tunnels sehen, ein neues Stück Tunnel kaufen.“*⁵⁰ Wer sich dafür entscheidet keine ‚Biene‘ zu sein sondern eine ‚Fliege‘, auch wenn das Licht noch so verlockend ist, schätzt auch besser ein, wie viel ‚Fracht‘ das eigene Schiff verträgt. Stress entsteht in

⁴⁹ Z.B. der Krankenkassen oder BIB.

⁵⁰ Rau, Johannes: Rede vor der deutsch-chilenischen, Handelskammer, Santiago de Chile, (25.11.2003); <http://fr.bundespraesident.de/> [Stand 22.November 2006]

doppeldeutiger Weise in unseren Köpfen, wer demnach Kopf, Körper und seine eigenen Energieressourcen effizient nutzt, erkennt wann Stress entsteht und kann dadurch aktiv an einem Ausgleich arbeiten. Dabei können Motivationsaspekte aus dem Alltag unterstützend wirken. Befriedigend und motivierend kann z.B. sein, wenn ein Kunde glücklich und hochzufrieden mit seinem ‚blauen Buch über Familiengeschichte‘ von dannen schreitet, die Neonröhre kühl und sachlich Licht spendet und die Buchbestellung für das eigene Lektorat zur Hälfte erledigt ist, denn *„Prioritäten setzen heißt auswählen, was liegen bleiben soll.“*⁵¹

Im Sinne der systemischen Sichtweise hat jeder, solange er lebt, die freie Wahl sich auf eine bestimmte Art zu verhalten oder nicht zu verhalten.⁵² Mitunter auch, Stress zu leben oder die Situation für sich zu verändern. Letztendlich muss jeder Mensch von sich aus einen Sinn darin finden, sein Verhalten in Stresssituationen zu variieren um einen Mehrwert für sich selbst zu erreichen. D.h. durchaus, dass Stress einen positiven Anteil in unserem, (Arbeits-)Leben behalten kann und wird, schlussendlich ist entscheidend, wie wir dem Phänomen begegnen. Schon Goethe wusste *„Auch aus Steinen, die in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen.“*⁵³

⁵¹ Zitat von Helmar Nahr

⁵² Maturana, H.R.: Was ist erkennen?, 2. Auflage, München (1997)

⁵³ Von Goethe, Johann Wolfgang das Zitat wird auch Kästner, Erich zugeschrieben.

5. Literatur

- Ärztezeitung:** URL:<http://www.aerztezeitung.de/docs/2006/09/25/170a0101.asp?cat=/medizin/stress> [Stand 22.November 2006]
- Cattell, R. B.: Personality and motivation 1957:** Structure and measurement. New York (1957), S. 444
- Cohen, S., Doyle, W.J., und Skoner, D.P. 1999:** Psychological stress, cytokine production, and severity of upper respiratory illness. In: Psychosomatic Medicine, 61 (1999), S. 175-180
- Comelli, Gerhard und Von Rosenstiel, Lutz 1995:** Führung durch Motivation. München, Beck, (1995)
- Ende, Michael 2005:** Momo oder die seltsame Geschichte von den Zeit-Dieben und von dem Kind, das den Menschen die gestohlene Zeit zurückbrachte : ein Märchen-Roman. Stuttgart: Thienemann Verlag, (2005), S. 37
- Europäische Kommission 2002:** Stress am Arbeitsplatz- Ein Leitfaden- Würze des Lebens oder Gifthauch des Todes?- Kurzfassung, Luxemburg: Amt für amtliche Veröffentlichungen der Europäischen Gemeinschaften (2002), S. 3 - 17
- Europäische Stiftung zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen 2000:** Dritte Europäische Umfrage über Arbeitsbedingungen (2000) URL:<http://www.eurofound.eu.int/working/healtheffects.htm> [Stand 22.November 2006]
- Kruk, Menno 2004:** von Universität Leiden und seine Kollegen berichten über ihre Ergebnisse in der Fachzeitschrift Behavioral Neuroscience (Vol. 118, Nr. 5).URL:<http://www.wissenschaft.de/wissen/news/245426.html> [Stand 22.November 2006]
- Maturana, H.R. 1997:** Was ist erkennen?, 2. Auflage, München (1997)
- Peters, Thomas J. und. Waterman, Robert H. 1986:** Auf der Suche nach Spitzenleistungen: Was man von den bestgeführten US- Unternehmen lernen kann. Landsberg am Lech: Verlag der Modernen Industrie (1986), S. 137
- Rau, Johannes 2003:** Rede vor der deutsch-chilenischen, Handelskammer, Santiago de Chile, (25.11.2003); <http://fr.bundespraesident.de/> [Stand 22.November 2006]
- Reiss, S. 2000:** Who am I? The 16 basic desires that motivate our actions and define our personalities, New York: Tarcher/Putnam, (2000)
- Schulz von Thun 1989:** Miteinander Reden 2, Rowolth Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg (1989), S. 38-54

Step toe, Andrew Prof. 2006: (UCL) University College London: URL:<http://www.ucl.ac.uk/media/library/tea> [Stand 22.November 2006]

Sueddeutsche Zeitung: Ressort Panorama 2004: www.sueddeutsche.de/panorama/artikel/897/43854/article.html (2004) [Stand 22.November 2006]

Uhlig, Beatrix 2005: Karrierefaktor Zeitmanagement. So planen und handeln Sie zielorientiert, Rudolf Haufe Verlag (2005), Freiburg i.Br.

Ulrich-Lai, Yvonne 2005: (Universität in Cincinnati) et al.: Beitrag auf dem Jahrestreffen der Gesellschaft für Neurowissenschaften, Washington Gummibärchen fürs persönliche Krisenmanagement: URL:<http://www.wissenschaft.de/wissen/news/259266.html> [Stand 22.November 2006]

Vester, Frederic 2003: Phänomen Stress, Wo liegt sein Ursprung warum ist er lebenswichtig? Wodurch ist er entstanden?, dtv (2003), 18. Auflage

Internettexte

URL:http://www.europa.eu/employment_social/social_dialogue/docs/stress_1_de.pdf, S.9-11 [Stand 22.November 2006]

Weitere Unterstützung bzw. Kurse zum Thema Stressbewältigung werden von fast allen Krankenkassen, bzw. Gesundheitskassen angeboten, ebenso vom Berufsverband Information Bibliothek e.V. (BIB).

URL:<http://www.bib-info.de> [Stand 22.November 2006]

URL:<http://www.motivationspsychologie.unizh.ch/abstracts.html> [Stand 22.November 2006]

URL:<http://www.wiwi-treff.de/home/index> [Stand 22.November 2006]