

«stressnostress.ch»

# Programm für Stressabbau und Stressprävention am Arbeitsplatz

Parallelveranstaltung im Rahmen des  
25. Zürcher Präventionstags zum Thema:

**Stress beginnt im Alltag. Prävention auch.**

Zürich, 14. März 2014

Dr. Wolfgang Kälin

Arbeits- & Organisationspsychologe

Universität Bern

Institut für Psychologie

[wolfgang.kaelin@psy.unibe.ch](mailto:wolfgang.kaelin@psy.unibe.ch)

Klaus Schiller-Stutz

Eidg. anerkannter Psychotherapeut

Psychologisch-Psychotherapeutische

Praxis (PPP) ([www.schiller-stutz.ch](http://www.schiller-stutz.ch))

[praxis@schiller-stutz.ch](mailto:praxis@schiller-stutz.ch)

# Inhalt der „Parallelveranstaltung“

---

- > **Teil 1:** «stressnostress.ch»
  - Hintergründe zu Stressabbau & Stressprävention (W. Kälin)
  
- > **Teil 2:** «stressnostress.ch»
  - Erfahrungen mit dem Einsatz in der Praxis (K. Schiller-Stutz)
  
- > **Teil 3:** «stressnostress.ch»
  - Workshop (W. Kälin & K. Schiller-Stutz)

# Teil 1

## Hintergründe zu Stressabbau & Stressprävention

(W. Kälin)

# Entstehung der Internetplattform: Studie „Kosten des Stresses in der CH“

Pressemitteilung des Staatssekretariats für Wirtschaft  
vom 12. September 2000

Direkte Stresskosten in der Schweiz:

**4,2 Milliarden Franken jährlich**

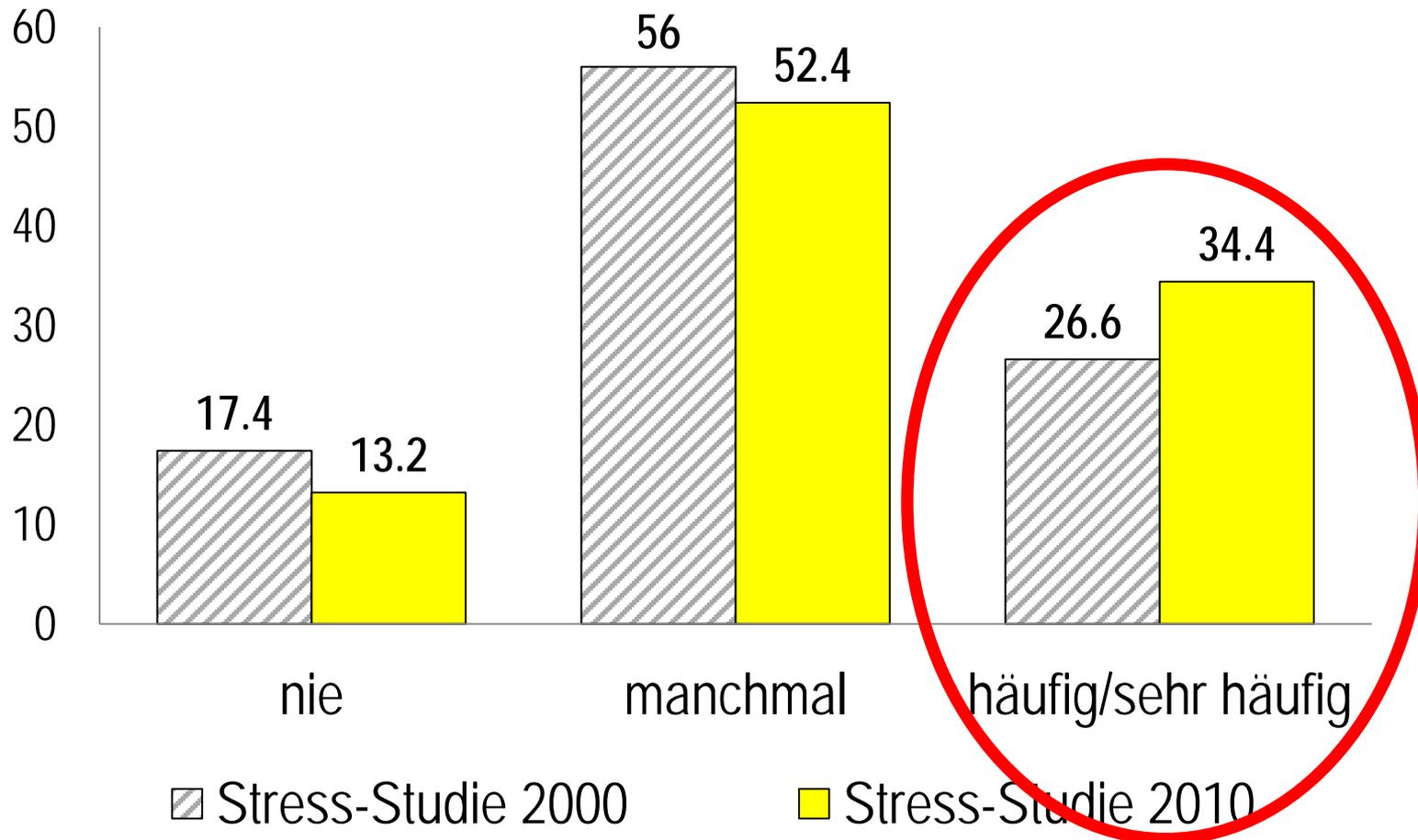
- Ø Löhne für Fehlzeiten und Produktionsausfall
- Ø medizinische Versorgung
- Ø Selbstmedikation

Dies entsprach 2000 1.2% des BIP

# Stressempfinden im Jahr 2000 und 2010

Erwerbstätige in Prozent,  $N_{2000} = 996$ ,  $N_{2010} = 1'003$

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



# Stressprävention: Definition

---

## > 3 Arten von Stressprävention:

- 1) *Primäre Prävention*: **Verhinderung der Entstehung** von Stress durch Schaffen adäquater Arbeitsbedingungen
- 2) *Sekundäre Prävention*: Entstehende Probleme **frühzeitig erkennen** und etwas dagegen unternehmen
- 3) *Tertiäre Prävention*: Entwicklung **nachhaltiger Massnahmen** und **Vorbeugen der Rückfallgefahr**

(vgl. z.B. Semmer & Zapf, 2004)

# Stressprävention: Ansatzpunkte

---

- > **2 Ansatzpunkte zur Stressprävention und zum -abbau:**
- 1) *Verhaltensorientierte Massnahmen: **Personenorientiert***  
→ Stärkung persönlicher Ressourcen
  
  - 2) *Verhältnisorientierte Massnahmen: **Gestaltung Arbeitssituation:*** Massnahmen zur Verbesserung der Sicherheit und Gesundheit  
**Ziel:** a) chronische Arbeitsbelastungen verhindern bzw. abbauen und b) situative Ressourcen (Kontrollmöglichkeiten, soziale Unterstützung, Fairness) gewährleisten und fördern  
(vgl. z.B. Semmer & Zapf, 2004)

# Inhalte «stressnostress.ch»

- > Internetplattform [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch):
  - unentgeltlich wissenschaftlich fundierte Informationen
  - Hilfsmittel für Massnahmen zum Stressabbau und zur Stressprävention
  - **Tools/Beurteilungshilfen:**
    - 1) *eigene Situation:*
      - Persönliche Checkliste
    - 2) *als Führungskraft:*
      - Checkliste für Führungskräfte
      - Gruppenlinks (persönliche Checkliste)

# Handlungsmöglichkeiten für Führungskräfte und Personalverantwortliche

# Was tun als Führungsverantwortliche/-r?

## 1) Diagnose

- > Sich ein Bild von der **Stressbelastung der Mitarbeitenden** machen
  - „Checkliste für Führungsverantwortliche“
    - Stress-Signale
    - Stress-Ursachen
  
- > **Mitarbeitende einladen**, die „**persönliche Checkliste**“ zu bearbeiten
  - **Freiwillige Bearbeitung**
  - **Anonymität gewährleisten**
  
- > **Stressniveau im Team** erheben → Gruppenlinks

stressnostress.ch  
Stressabbau und Stressprävention am Arbeitsplatz

- Informationen zu Stress
- Massnahmen Ebene Organisation
- Individuelle Massnahmen
- Checklisten
- Beratung
- Links, Dokumentation
- Über uns
- Ihre Meinung

Ein Programm zum Stressabbau und zur Stressprävention am Arbeitsplatz für Mitarbeitende und Führungskräfte

Informationen zu Stress

Massnahmen auf Ebene Organisation

Individuelle Massnahmen

Checklisten

Staatssekretariat für Wirtschaft SECO – Schweizerische Unfallversicherungsanstalt SUVA – Gesundheitsförderung Schweiz

Copyright [Disclaimer](#) Aktualisiert am: 05.07.2010

# www.stressnostress.ch: Checklisten

**stressnostress.ch**  
Stressabbau und Stressprävention am Arbeitsplatz

Navigation: d / r / i | A A A Home Mail User Profile Search

- Informationen zu Stress
- Massnahmen Ebene Organisation
- Individuelle Massnahmen
- **Checklisten**
  - Online-Checklisten persönlich
  - Online-Checklisten Unternehmen
- Beratung
- Links, Dokumentation
- Über uns
- Ihre Meinung

## Checklisten

Sie finden hier Checklisten, die es Ihnen ermöglichen, sowohl Ihre persönliche Stressgefährdung als auch die Stresssituation in der gesamten Organisation oder in Ihrem Verantwortungsbereich einzuschätzen

Mit den Resultaten können Sie Massnahmen zum Abbau und/oder Prävention von negativem Stress planen und realisieren.

Es ist sinnvoll, dass andere Personen in Ihrem Umfeld die Checklisten ebenfalls ausfüllen, und dass Sie sich zusammensetzen, die Resultate vergleichen und diskutieren.

Persönliche Checkliste	Checkliste für Führungsverantwortliche
Zum Erfassen von Stress am Arbeitsplatz, Signale und Ursachen	Zum Erfassen von Stress am Arbeitsplatz, Signale und Ursachen
<a href="#">Online-Version mit individueller Auswertung und Rückmeldung</a>	<a href="#">Online-Version</a>
<a href="#">Print-Version (PDF)</a>	<a href="#">Print-Version (PDF)</a>

Weitere Informationen für eine umfassendere Analyse der persönlichen Situation in Beruf und für die betriebliche Beratung finden Sie unter [Beratung](#).

Staatssekretariat für Wirtschaft SECO – Schweizerische Unfallversicherungsanstalt SUVA – Gesundheitsförderung Schweiz

Copyright [Disclaimer](#) Aktualisiert am: 06.10.2010

## Stress-Signale

Stresszustände produzieren im Menschen und in seinem Verhalten deutlich wahrnehmbare Signale, die vor allem ernst zu nehmen sind, wenn sie häufig oder dauernd auftreten. Einzelne Signale können, müssen aber nicht zwingend auf belastenden Stress hinweisen.

Welche der aufgelisteten Stresssignale haben Sie bei sich selber in den **letzten drei Monaten** in welchem Ausmass wahrgenommen, im Arbeits- und/oder im Privatleben?

### Körperliche Ebene

In den letzten drei Monaten habe ich bei mir die folgenden Signale wahrgenommen:

#### Skala:

- 1 = praktisch nie
- 2 = selten, d.h. etwa einmal pro Monat
- 3 = manchmal, d.h. etwa einmal pro Woche
- 4 = häufig, d.h. mehrmals pro Woche
- 5 = dauernd

		1	2	3	4	5
(sk01)	Ich schwitze ohne ersichtlichen Grund	<input type="radio"/>				
(sk02)	Ich habe Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen	<input type="radio"/>				
(sk03)	Ich habe Magen- oder Verdauungsprobleme	<input type="radio"/>				
(sk04)	Ich habe Kopfschmerzen	<input type="radio"/>				
(sk05)	Ich habe Kreislaufprobleme (Blutdruck, Puls)	<input type="radio"/>				
(sk06)	Ich bin rasch erschöpft	<input type="radio"/>				
(sk07)	Ich bin generell müde	<input type="radio"/>				
(sk08)	Ich schlafe schlecht ein oder durch	<input type="radio"/>				

# Checkliste: Persönliche Rückmeldung & Rückmeldung Gruppenlinks

- > Unterteilung der Rückmeldung in „Stress-Signale“, „Stress-Ursachen“ und „Folgen“.
- > Vergleich der Angaben mit **Referenzstichprobe** von Berufstätigen aus der dt. bzw. frz.sprachigen Schweiz.
- > **Ampelsystem:**
  - Grün:** „Normalbereich“
  - Gelb:** im Vergleich zu anderen schlechter
  - Rot:** im Vergleich zu anderen **deutlich** schlechter  
→ Hilfe suchen
- > Prozentanteil der Teilnehmenden mit höherem/tieferem Wert als man selbst.



# Übersicht Ergebnisse Gruppenlinks

## Overview

- Green: Desirable.
- Orange: Slightly worse
- Red: Worse.
- Grey: Not enough data.

[Show feedbacks](#)

## Stress-Signale

- [Körperliche Ebene](#)
- [Psychische/emotionale Ebene](#)
- [Geistige Ebene](#)
- [Verhaltensebene](#)

## Stress-Ursachen

- [Arbeitsleben/Beruf, Gesamt](#)
- [Arbeitsleben/Beruf, Teil a\)](#)
- [Arbeitsleben/Beruf, Teil b\)](#)
- [Arbeitsleben/Beruf, Teil c\)](#)
- [Stress-Ursachen im Privatleben/generelle Ursachen](#)

## Stress-Folgerungen

- [Folgerungen: persönliche Betroffenheit durch Stress](#)
- [Folgerungen: Stressauswirkungen im Privatleben versus Berufsleben](#)
- [Folgerungen: Wichtigkeit von Massnahmen zum Stressabbau](#)

[Show feedbacks](#)

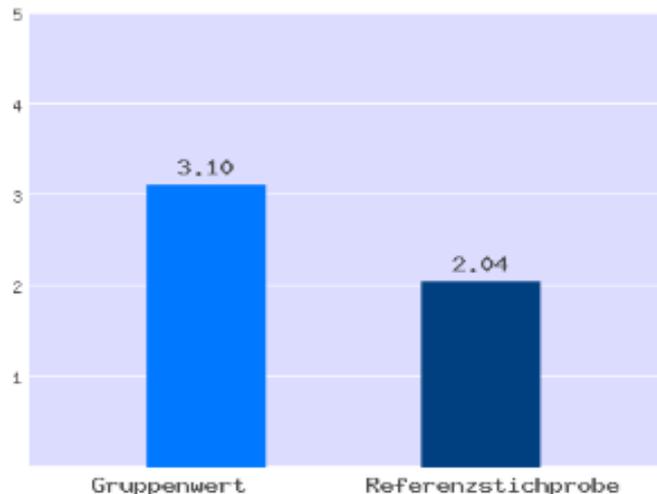
# Ergebnisbeispiel Gruppenlinks

## Körperliche Ebene

### Stress-Signale

#### Körperliche Ebene

Mit Stress-Signalen auf der körperlichen Ebene sind psychosomatische Beschwerden gemeint. Diese sind vorwiegend psychisch bedingt und können nicht in allen Fällen auf körperliche Ursachen zurückgeführt werden. Beispiele dafür sind Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen.



Desirable: Low values

Group result:  Approx. 91 per cent of the reference sample report a **lower** value. The group value is in the orange.

Number of valid respondents: 5

[←Previous result](#) [|Index](#) [Next result→](#)

# Was tun als Führungsverantwortliche/-r?

## 2) Mögliche Massnahmen

- > **Workshops zur Bestandesaufnahme und Erarbeitung von Massnahmen**
  - Situationseinschätzungen vergleichen und erörtern (Freiwilligkeit und Anonymität beachten).
  - Massnahmen basierend auf dieser Analyse planen und realisieren.
  
- > **Fachliche Unterstützung:** Datenbank mit Beraterinnen und Beratern

# Generelle Massnahmen und Prävention

# Massnahmen *gegen* resp. Prävention *von* Stress

---

> **Abbau** von **Stressoren** in der

- a) Arbeit
- b) Organisation
- c) Person

> **Aufbau** von **Ressourcen**

- d) situative
- e) personale

# www.stressnostress.ch: Organisationale Massnahmen

The screenshot shows the website 'stressnostress.ch' with the tagline 'Stressabbau und Stressprävention am Arbeitsplatz'. The navigation menu includes 'Informationen zu Stress', 'Massnahmen Ebene Organisation', 'Individuelle Massnahmen', 'Checklisten', 'Beratung', 'Links, Dokumentation', 'Über uns', and 'Ihre Meinung'. The main content area is titled 'Zusammenarbeit' and is divided into four sections: 'Stressursachen', 'Massnahmen', 'Stressfolgen', and 'Vorgehen'. The 'Zusammenarbeit' section is highlighted in the top navigation bar. The footer contains the text: 'Staatssekretariat für Wirtschaft SECO – Schweizerische Unfallversicherungsanstalt SUVA – Gesundheitsförderung Schweiz' and 'Copyright Disclaimer Aktualisiert am: 04.10.2010'.

stressnostress.ch  
Stressabbau und Stressprävention am Arbeitsplatz

Arbeitsanforderungen Arbeitsmenge **Zusammenarbeit** Unternehmenskultur  
Arbeitsgestaltung Aufgabenstruktur Führung Arbeitsbedingungen

Informationen zu Stress  
Massnahmen Ebene Organisation  
Hinweise  
Massnahmen  
Bevor Sie weiterfahren  
Fallbeispiele  
Individuelle Massnahmen  
Checklisten  
Beratung  
Links, Dokumentation  
Über uns  
Ihre Meinung

Massnahmen Ebene Organisation > Massnahmen > Zusammenarbeit

### Zusammenarbeit

Stressursachen	Massnahmen
Schlechte menschliche Kontakte, unfreundliches "kaltes" Arbeitsklima	Einführung/Verstärkung von teamorientierten Arbeitsprozessen
Einzelgängertum, keine Unterstützung	Gezielte und konsequente Förderung der Zusammenarbeit (Teamentwicklung)
Ungenügende Kommunikation	Störungen in der Zusammenarbeit beheben als erstrangige Führungsaufgabe
Ungelöste Konflikte	Coaching

Stressfolgen	Vorgehen
Verlust von Synergien in der Zusammenarbeit	Planung der Entwicklung von Zusammenarbeit und von Teams als mittelfristige Entwicklungsprojekte
Schnittstellenprobleme	Ausbildung, Förderung
Investition von Zeit und Energie in destruktive Streitereien, bis hin zu Mobbing	
Ausweichen in Krankheit	

Staatssekretariat für Wirtschaft SECO – Schweizerische Unfallversicherungsanstalt SUVA – Gesundheitsförderung Schweiz

Copyright [Disclaimer](#) Aktualisiert am: 04.10.2010

## Teil 2

**Erfahrungen mit dem Einsatz  
von «stressnostress.ch» in der  
Praxis (Face to Face sowie per  
Telefon/Online)**

**(K. Schiller-Stutz)**

# Einsatzmöglichkeiten von «stressnostress.ch»

- > Einzelpersonen, Paare, Familien
- > Arbeitnehmer/-innen
- > Arbeitgeber/-innen (Führungspersonen, HR-Fachpersonen etc.) von Organisationen im
  - **Profit** Bereich
  - **Non-Profit** Bereich

# Generelle Anliegen, Zielsetzungen

---

- > **Stressabbau** auf der **Verhaltens-** und **Verhältnisebene** (u.a. bei Arbeitsplatzkonflikten, (Cyber-)Mobbing, Stalking, sexueller Belästigung, Whistle-Blowing etc.)
  
- > **Förderung**
  - des **Wohlbefindens** am Arbeitsplatz
  - der **Lebensqualität** mit Problemlösungsstrategien
  - konstruktiver **Konfliktbewältigung**

# Durchführung eines BGF-Projekts in einem KMU: Zielsetzungen

- > Branche: Klima- und Lüftungstechnik (N = 25)
- > **Stressabbau** durch
  - Kennenlernen, Erkennen und Benennen persönlicher und arbeitsplatzbedingter Stress-Ursachen
  - Auswirkungen von Stress (Gesundheit/Befinden)
  - konstruktiver Umgang mit Stressoren

➔ mit «**stressnostress.ch**»
- > **Gemeinsame Entwicklung**
  - Massnahmen zum Stressabbau
  - Förderung der Gesundheit, Leistungs-/Arbeitsfähigkeit MA
  - Betriebsklimas

➔ mit **Verhaltens-** und **Verhältnisprävention**

# Motivation der Geschäftsleitung für das BGF-Projekt

- > gemäss MA-Umfrage
  - erhöhte **Belastung** und **Unzufriedenheit** bei MA
  - erkennbare Hinweise auf (psychosozialen) **Stress** sowie teilweiser Überforderung
- > Reduktion der **MA-Kreativität** und teilweise **nicht fristgerechte Lieferung** der Produkte
- > Zunahme von **Absenzen** mit Arbeitsunfähigkeiten (AUF) infolge Erkrankungen von MA (Verdacht auf Depression, Ängste und Burnout)

# Inhalte und Art der Weiterbildung (1)

---

- > Durchführung: **3 x 1 Tag** im Abstand von 2 Wochen
- > **Vorträge** und **Filmbeiträge** über
  - **Stress** (Ursachen, Auswirkungen auf Gesundheit, Motivation, Leistungsfähigkeit von MA, Betriebsklima etc.)
  - **BGF**
  - konstruktives **Konfliktmanagement**
- > **Einzelarbeiten** der MA mit Ausfüllen
  - der Checkliste «**stressnostress.ch**»
  - weiterer themenspezifischer Checklisten

# Inhalte und Art der Weiterbildung (2)

---

- > **Gruppenarbeiten:** Themenspezifischer **Austausch** zu
  - **arbeitsbedingten** Stress-Ursachen (wie Werte/Kultur; Organisation, Führung, Arbeitsbedingungen, e-Mail Kultur im Betrieb, Informationsfluss etc.)
  - **sozialen & organisationalen** Stressoren (Rollenkonflikte etc.)

## Inhalte und Art der Weiterbildung (3)

---

- > Austausch der Gruppenarbeiten im Plenum
- > Entspannungsübungen
- > Einzel- und Gruppencoaching
- > Grundhaltung nach salutogenetischem Ansatz entwickeln:  
**Was stärkt die Gesundheit oder erhält den Menschen gesund?**
- > Einführung des Ampelsystems



# Ergebnisse der persönlichen Checklisten «stressnostress.ch» (1)

## Geschlecht:

männlich	20
weiblich	5

## Stress-Signale:

Ebene/Anzahl Personen im	grünen	gelben	roten Bereich
- Körperliche Ebene	17	7	1
- Psychisch/emotionale Ebene	16	6	3
- Geistige Ebene	18	5	2
- Verhaltensebene	14	6	5

# Ergebnisse der persönlichen Checklisten «stressnostress.ch» (2)

## Stress-Ursachen:

Ebene/Anzahl Personen im	grünen	gelben	roten Bereich
- Arbeitsleben/Beruf <i>gesamt</i>	13	9	3
- Überforderung	7	15	3
- Unterforderung und wenig Einflussnahme	18	5	2
- Schlechte Führung durch Vorgesetzte, keine Kontrolle	14	6	5
- Stress-Ursachen im Privatleben/generelle Ursachen	18	3	4

# Ergebnisse „Körperliche Ebene“

---

(Symptome ab 3 = manchmal, etwa einmal pro Woche)

- > Ich schwitze ohne ersichtlichen Grund.
- > Ich habe Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen.
- > Ich habe Magen- oder Verdauungsprobleme.
- > Ich habe Kopfschmerzen.
- > Ich habe Kreislaufprobleme (Blutdruck, Puls).
- > Ich bin rasch erschöpft.
- > Ich bin generell müde.
- > Ich schlafe schlecht ein und durch.

# Ergebnisse „Psychische/emotionale Ebene“

(Symptome ab 3 = manchmal, etwa einmal pro Woche)

- > Ich fühle mich niedergeschlagen, deprimiert.
- > Ich zweifle an mir selber.
- > Ich bin nervös, gereizt.
- > Ich reagiere überempfindlich.
- > Ich fühle mich nutzlos.
- > Ich erlebe die Dinge pessimistisch.
- > Ich kann nach der Arbeit schwer abschalten.
- > Ich fühle mich lustlos.

# Ergebnisse „Geistige Ebene“

---

(Symptome ab 3 = manchmal, etwa einmal pro Woche)

- > Ich bin unkonzentriert.
- > Ich vergesse Dinge, mein Gedächtnis versagt.
- > Ich habe Mühe mit Neuem.
- > Ich entscheide mich nur schwer.

# Ergebnisse „Verhaltensebene“

---

(Symptome ab 3 = manchmal, etwa einmal pro Woche)

- > Ich vernachlässige meine sozialen Beziehungen.
- > Ich mache keine Pausen während meiner Arbeit.
- > Ich esse unregelmässig.
- > Ich muss mehr Energie aufwenden, um die Leistung aufrecht zu erhalten.
- > Ich mache mir keine Pläne mehr/denke nur noch an die nächste Arbeit.
- > Ich möchte die Stelle wechseln.

# Ergebnisse „Hauptursachen des Stresses im Arbeits-/Berufsleben“ (1)

## (Ursachen ab 3 = trifft teilweise zu)

- > Die Arbeitsmenge ist erdrückend (nicht einfach viel Arbeit).
- > Für seriöse Planung und Organisation der Arbeit fehlt mir die Zeit.
- > Ich habe keinen Einfluss auf die Planung und Gestaltung meiner Arbeit.
- > Ich erhalte keine Unterstützung, wenn ich Sie brauche.
- > Es gibt ungelöste Spannungen und Konflikte.
- > Meine Vorgesetzten kommunizieren nur "von oben nach unten".

# Ergebnisse „Hauptursachen des Stressses im Arbeits-/Berufsleben“ (2)

## (Ursachen ab 3 = trifft teilweise zu)

- > Ich bekomme kein echtes Feedback (fehlende Anerkennung und mangelnde konstruktive Kritik).
- > Ich kann meine Entwicklung/Laufbahn nicht selber beeinflussen.
- > Ich arbeite unter schlechten äusseren Arbeitsbedingungen.
- > Ich werde in meiner Arbeit oft gestört.
- > Meine Vorschläge, Anregungen, Kritik werden nicht ernst genommen.

# Ergebnisse „Ursachen im privaten Bereich“ (nur wenig hohe Nennungen von MA)

## (Ursachen ab 3 = trifft teilweise zu)

- > Mich belastet der Verlust eines/einer Angehörigen.
- > Mich belastet eine schwere Krankheit.
- > Mich belastet eine schwere Krankheit in meinem persönlichen Umfeld.
- > Mich beschäftigen Beziehungsprobleme mit Familienangehörigen.
- > Mein privates Leben kommt - verursacht durch die berufliche Beanspruchung - zu kurz, die Balance zwischen Beruf und Privatleben gelingt mir nicht.

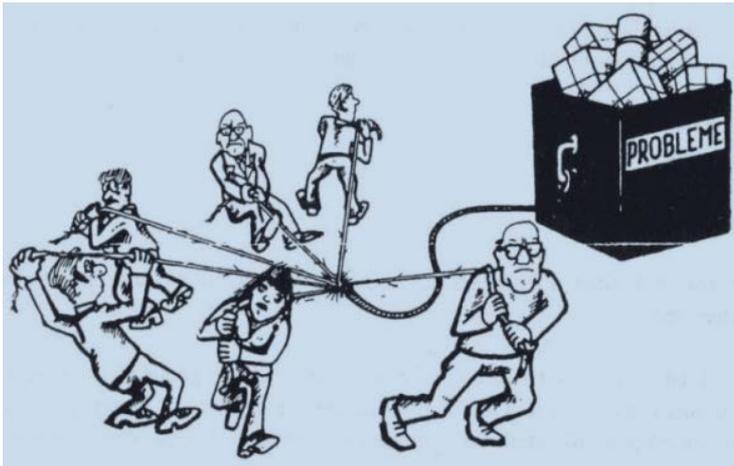
# Ergebnisse „Folgerungen“

---

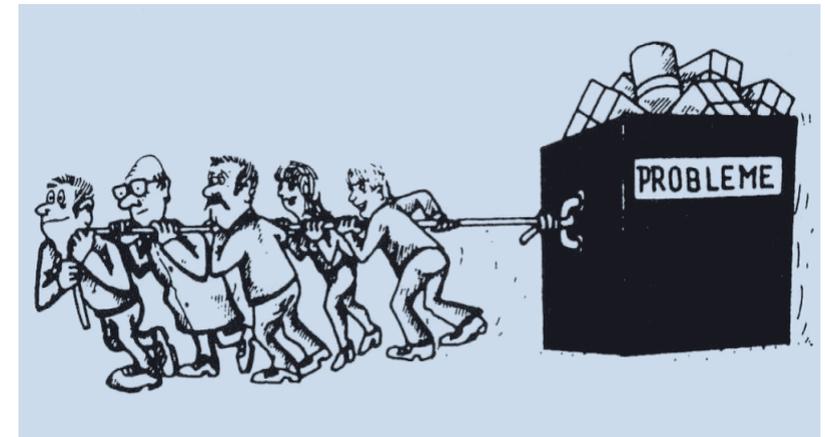
## 3 Fragen:

- > „Wie stark ist aktuell Ihr Leben von negativem, belastendem Stress betroffen?“ → „**ziemlich betroffen**“
- > „Falls Sie von negativem Stress betroffen sind: Erleben Sie die negativen Stressauswirkungen deutlicher im Privat- oder im Berufsleben?“ → „**mehrheitlich im Berufsleben**“
- > „Falls Sie von negativem Stress betroffen sind: als wie wichtig erachten Sie Massnahmen zum Stressabbau für sich persönlich?“ → „**sehr wichtig**“

# Konstruktiver Umgang mit Stressoren (1)



**Wenn alle an einem Strang ziehen, bewegt sich häufig nichts ...**



**... denn *präzise Zielvorgaben* (bzw. gemeinsame Ziele) sind ebenso notwendig wie die *gemeinsame Kraftanstrengung*.**

## Konstruktiver Umgang mit Stressoren (2)



**“Nicht wie der Wind weht, sondern wie wir die Segel setzen,  
darauf kommt es an,  
um ein (gutes) Team/Unternehmen weiter entwickeln zu können.”**

# Teil 3

## Workshop

(W. Kälin & K. Schiller-Stutz)

Vielen Dank  
für Ihre Aufmerksamkeit

