



Belastung und Beanspruchung am Arbeitsplatz – Warum sich Kolleg*innen nicht immer im gleichen Maße gestresst fühlen

Obwohl an unseren Arbeitsplätzen oft die gleichen Bedingungen herrschen, fühlen sich die Menschen dort meist unterschiedlich gestresst. Aber warum ist das so? Oft haben Kolleginnen und Kollegen das gleiche Büro, die gleiche Ausstattung, die gleichen Arbeitsaufträge und das gleiche Kollegium und dennoch scheint die eine Kollegin oder der andere Kollege das irgendwie besser wegzustecken als man selbst.



Um dies zu beantworten, müssen wir zunächst zwischen Belastungen und Beanspruchungen unterscheiden. Belastungen sind die Einflüsse, die auf uns als Mitarbeitende zukommen. Das können zum Beispiel die Lautstärke am Arbeitsplatz, die Arbeitsmenge oder die Launen des Chefs oder der Chefin sein. Aber auch die körperlichen Belastungen wie zum Beispiel das Heben oder Tragen von Gegenständen gehören dazu.

Die Auswirkungen der Belastungen auf uns als Mensch sind jedoch immer unterschiedlich und werden Beanspruchung genannt. Wie sehr unser Körper oder auch unsere Psyche von Belastungen beansprucht werden, ist sehr individuell. Ob eine Belastung zu einer Beanspruchung wird, hängt von vielen Faktoren ab. Beispielsweise ist es ausschlaggebend, wie lange und intensiv die Belastung anhält oder ob man dieser Belastung schon einmal ausgesetzt war. Je länger eine Belastung anhält und je intensiver sie ist, desto eher wird sie zu einer negativen Beanspruchung. Kennen wir die Belastung bereits, haben wir vielleicht in der Vergangenheit Strategien entwickelt, um diese Belastung nicht zu einem Problem werden zu lassen.

Der wichtigste Aspekt beim Umgang mit Belastungen sind jedoch die persönlichen Ressourcen und Bewältigungsstrategien. Ob und wie sehr eine Belastung zu einer Beanspruchung für uns wird, können wir zu einem Großteil selbst bestimmen. Ebenso wie uns ein kräftiger Körper dabei hilft, mehr tragen zu können, helfen Bewältigungsstrategien mit psychischen Belastungen am Arbeitsplatz zurechtzukommen. Bewältigungsstrategien können beispielsweise eine gute Organisation am Arbeitsplatz, ein gutes Zeitmanagement, Yoga in der Freizeit oder Achtsamkeits- und Atemübungen am Arbeitsplatz sein. Eine klare Trennung zwischen Arbeit und Privatleben kann helfen, Belastungen des einen Bereichs nicht mit in den anderen Bereich zu nehmen und damit für zusätzliche Belastung zu sorgen. Ausreichend körperliche Aktivität, wie bewegte Pausen am Arbeitsplatz oder Bewegung in der Freizeit, können den Umgang mit Belastungen am Arbeitsplatz ebenfalls beeinflussen.

Achten Sie also sowohl auf Ihr körperliches als auch auf Ihr psychisches Wohlbefinden, um Belastungen am Arbeitsplatz besser meistern zu können und sie nicht in eine negative Beanspruchung übergehen zu lassen.

Weitere Informationen und zahlreiche tolle Angebote vom gemeinnützigen Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLGL) finden Sie unter www.das-saarland-lebt-gesund.de



pugis_ev



Das Saarland lebt gesund

Weiterführende Quellen:

Kaluza, G. (2018): Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Berlin: Springer

Kaluza, G.; Vögele, C. (1999): Stress und Stressbewältigung. In: Grundlagen der Verhaltensmedizin. Göttingen: Hogrefe Verl. für Psychologie (Enzyklopädie der Psychologie / in Verbindung mit der Deutschen Gesellschaft für Psychologie hrsg. von Niels Birbaumer Themenbereich D, Praxisgebiete Ser. 2, Klinische Psychologie, Bd. 3).

Struhs-Wehr, Karin (2017): Betriebliches Gesundheitsmanagement und Führung. Gesundheitsorientierte Führung als Erfolgsfaktor im BGM. Wiesbaden: Springer. Online verfügbar unter <http://www.springer.com/>.

Zapf, D.; Dormann, C. (2006): Gesundheit und Arbeitsschutz. In: Heinz Schuler (Hg.): Lehrbuch der Personalpsychologie. 2., überarb. u. erw. Aufl. Göttingen: Hogrefe-Verlag, S. 699–728

Fotos:

<https://depositphotos.com/de/photo/overwork-concept-freelancer-girl-sleeping-on-laptop-352724070.html>