

These 1: Stress ist sowohl eine **grundlegende menschliche Fähigkeit**, als auch eine **ernstzunehmende Gefahr**

Im Jahr 2002 hat die WHO (Weltgesundheitsorganisation der UNO) Stress zu **einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts** erklärt. Warum?

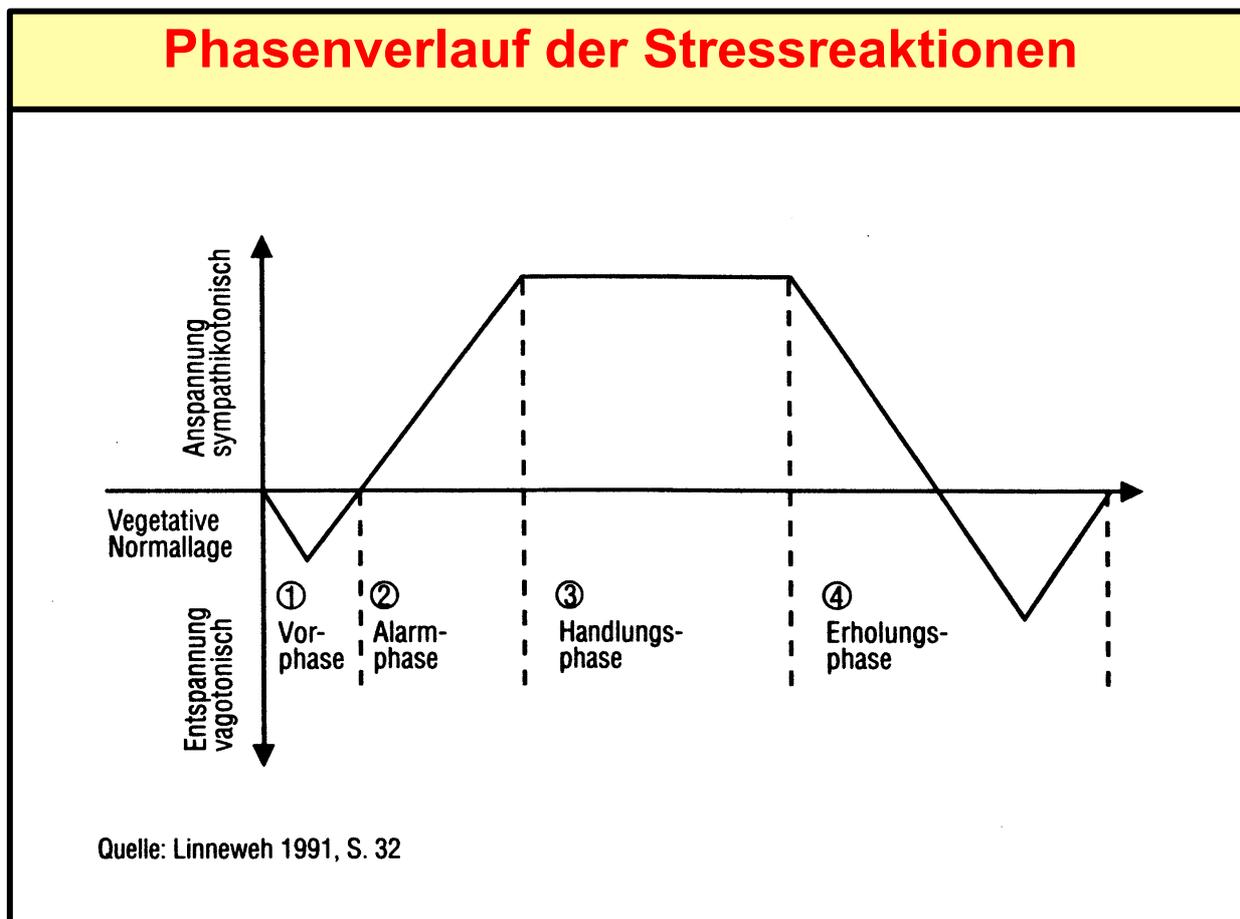
Um das zu verstehen ist es nötig zu verstehen, was Stress eigentlich ist und was Stress so gefährlich machen kann.

Was ist Stress?

Stress ist die menschliche Grundfähigkeit, mit Belastungen, Anforderungen, Bedrohungen etc. fertig zu werden.

„Stress ist die Reaktion des gesamten Organismus (also Geist und Körper) auf jede Form von Druck oder Anforderung“ Hans Selye

Diese Reaktion läuft folgendermaßen ab:



Die Stressreaktion versetzt uns in die Lage herausfordernde, bedrohliche, gefährliche Situationen nach besten Möglichkeiten zu meistern. Sie ist eine Grundausstattung aller Säugetiere, die ein Überleben unter „Wildnisbedingungen“ ermöglicht (Kampf- / Fluchtreaktion).

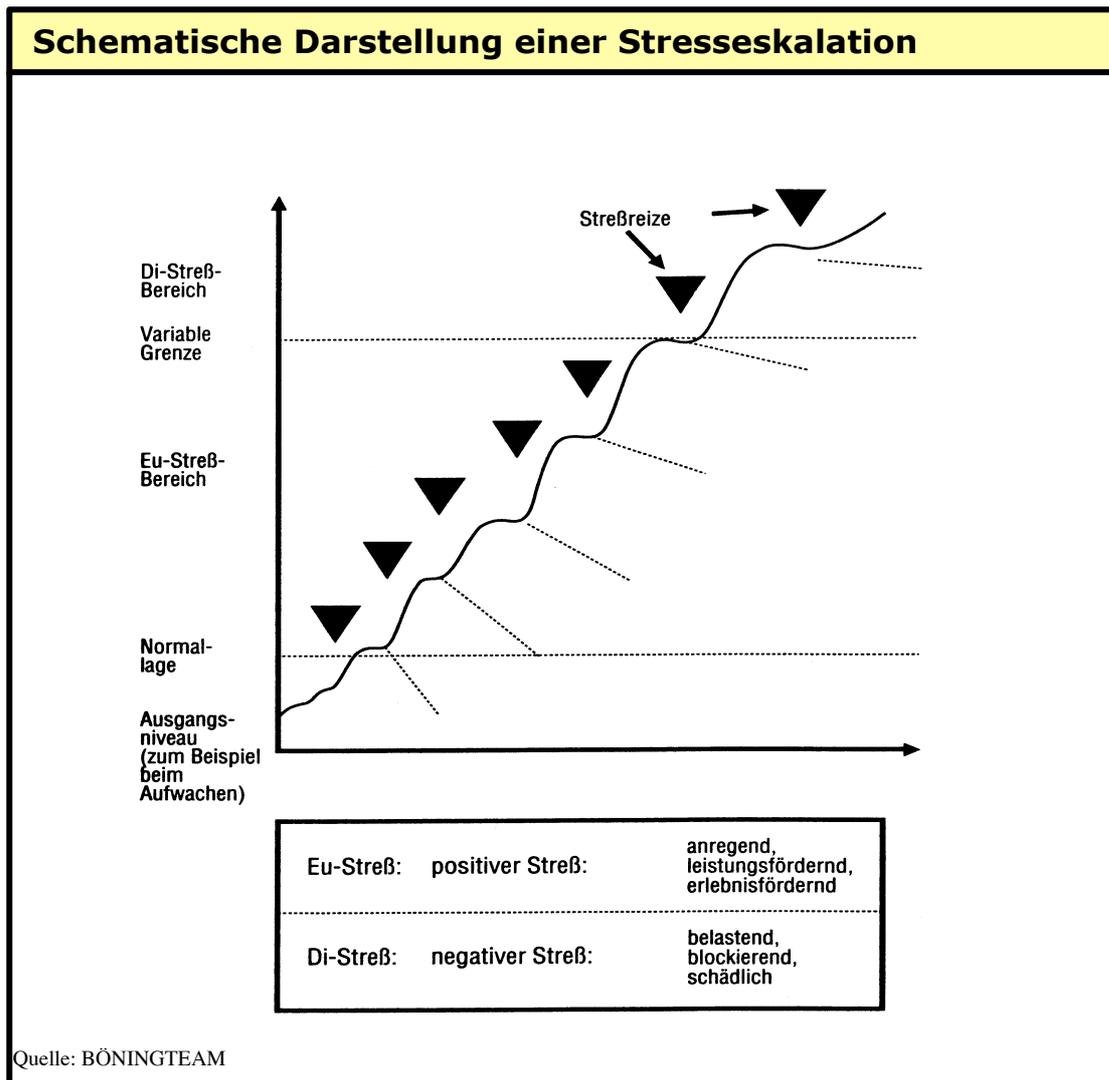
Wenn die Alarmphase in die Handlungsphase übergeht und es anschließend zu einer Erholungsphase kommt, wird die gesamte Stressaktivierung wieder abgebaut und der Organismus regeneriert sich zur Gänze.

Das „Problem“ ist, dass wir nicht mehr unter Wildnisbedingungen leben. Zum Glück sind wir kaum Schocks oder Lebensgefahr ausgesetzt. Aber jede Anforderung löst dieselbe Stressreaktion aus, wenn auch weniger stark.

Aber: unser normaler Arbeitsalltag ermöglicht uns nur eine **körperlich sehr eingeschränkte Handlungsphase** und in der Regel **gar keine Erholungsphase**.

Und schon kommt die nächste Herausforderung.

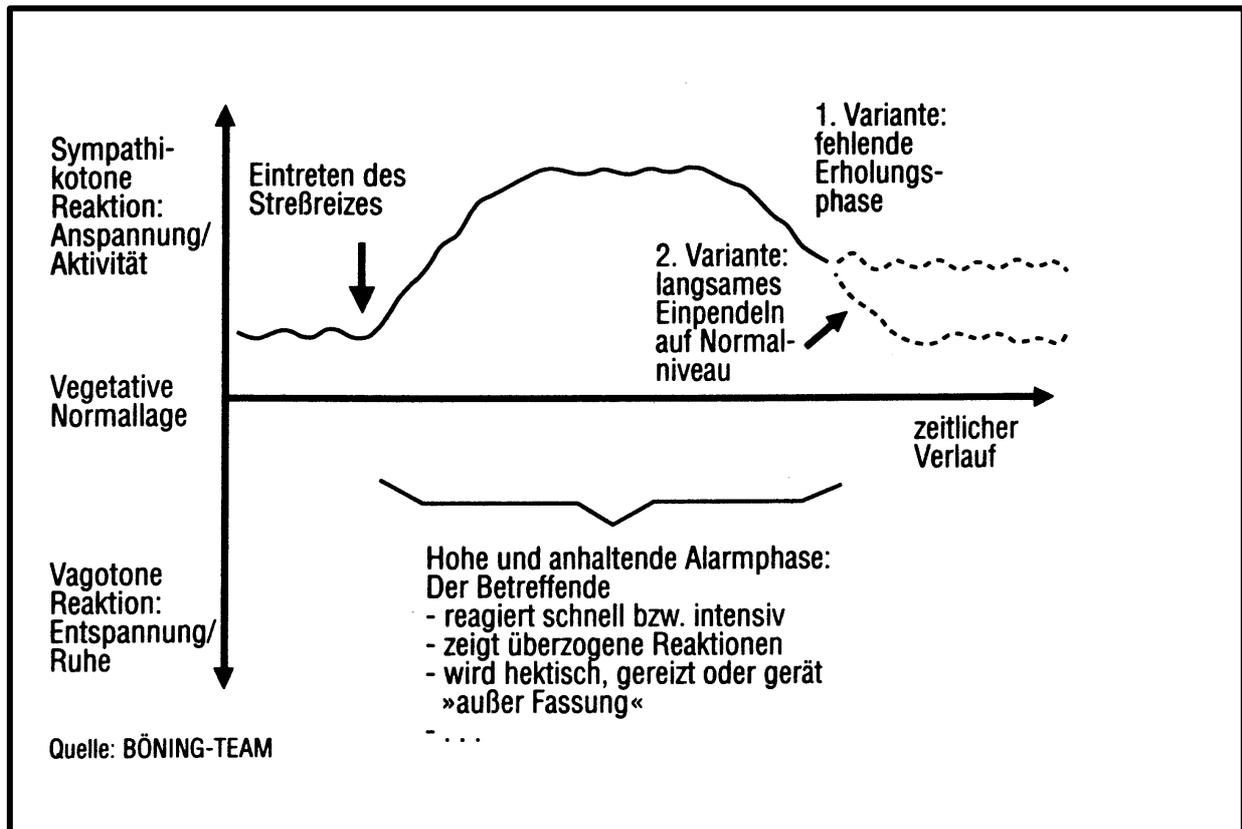
Daraus folgt: der Stress baut sich auf – Stress ist kumulativ, er häuft sich an.



Aus Eu-Stress wird Di-Stress

Zuviel Stress und zu lange andauernder Stress wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus – aus einer Überlebensfähigkeit wird eine Gefahr.

Das System gerät aus der Balance. Die Folge sind chronische Fehlreaktionen auf allen Ebenen. Eine Variante ist, dass die betreffende Person sich nicht mehr wirklich von ihrer Anspannung erholt – der Stress wird als Normalzustand erlebt und die Fähigkeit sich zu entspannen geht verloren.



Die gesundheitlichen Folgen sind verheerend. Das Herz-Kreislaufsystem wird geschädigt, das Immunsystem wird geschwächt oder bricht zusammen, psychische Störungen von Depressionen über Burn-out und Panikzuständen können auftreten.

These 2: Chronischer Stress verursacht **Fehler, Unfälle, schwere Gesundheitsschäden und große Kosten** (gravierende negative Folgen für das Individuum, für Organisationen, und für die Volkswirtschaft)

Ich habe schon darauf hingewiesen, wie schwerwiegend sich chronischer Stress auf die Gesundheit des einzelnen auswirkt.

Aber auch bevor jemand erkrankt sind die **Auswirkungen von Dauerstress** fatal:

- die **Fehlerhäufigkeit erhöht** sich drastisch
- die **Leistungskurve sinkt** mit steigendem Stress ab, d.h. die Menschen arbeiten mehr und leisten weniger
- **Planungsfehler** und **Fehlentscheidungen** werden häufiger und es braucht Zeit und verursacht Kosten, diese wieder auszubessern
- die **kognitiven und sozialen Fähigkeiten nehmen unter Dauerstress rasch ab, ebenso die Kreativität und Problemlösungskompetenz**
- das **Arbeitsklima verschlechtert** sich und wird damit zu einem neuen Stressfaktor
- **Unfälle** passieren leichter und fallen schwerer aus
- und nicht zuletzt entstehen enorme **Folgekosten**
- usw.
-

Stressbedingte Krankheitstage und Unfälle sowie Ausgaben für medizinische Versorgung und Frühpensionierung verschlingen schon jetzt 5 – 10% des Bruttosozialproduktes der EU. (Gary Cooper, brit. Organisationspsychologe)

In den USA sind 50% aller Krankheitstage im Jahr auf Stress zurückzuführen (National Institute of Occupational Safety)

Ganz zu schweigen von dem vielfältigen individuellen Leid, das daraus resultiert. Und natürlich all den anderen Kosten, die nicht dem Stress zugerechnet werden.