

Ist Stressresistenz lernbar?

Ein Beitrag zum BGM und zur allgemeinen Gesundheitspolitik

Die ersten Resultate einer unabhängigen, privat finanzierten, empirischen Untersuchung zum Umgang mit Stress, Angst und Burnout zeigen völlig neue Ansätze für Therapie und Prävention von Stress-Störungen.

Stress, Angst und Burnout sind Dauerthemen in Führungs- und Team-Coachings.

In einer umfassenden, dreiteiligen Situations-Analyse wird die persönliche motivationale und emotionale Ebene reflektiert, was zu – oftmals unerwarteten – neuen Erkenntnissen führt. Dieser Prozess hilft den Involvierten schrittweise die Kontrolle über die Stresssymptome zurück zu gewinnen. Unser – noch unveröffentlichtes – Forschungsmodell liefert dazu die Schlüsselthemen. Das Stress-Modell geht über die derzeitigen Erklärungsmodelle zur Ursache von Angststörungen und Burnout hinaus und wird wissenschaftlich über einen zugehörigen Fragebogen überprüft. Die Forschungsarbeit hat zum Ziel, erhärtete Aussagen über die persönlichen Faktoren machen zu können, welche zu einem konstruktiven Umgang mit Stress führen.

In die Online-Erhebung wurden auch Berufsgruppen eingebaut, die unter Stress sicher «funktionieren» müssen und Gruppen, die unter Angst/Panik resp. Burnout leiden. Diese Gegenüberstellungen geben erste Hinweise auf die wesentlichen Faktoren zur Stress-Prävention und Therapie. Stress, Angst und Burnout haben zudem wesentlichen Einfluss auf die Entscheidungsfindung insbesondere in komplexen Situationen. Daher verdient das Thema auf allen Ebenen eine hohe Beachtung.

Es werden weiterhin Personen (oder Teams) zur Teilnahme an der Online-Studie gesucht, welche unter Stress stehen, Angst oder Burnout erleben. Zugangslögin können per Email unter cornelia.nussle@psycon.ch angefordert werden. Natürlich können Teilnehmende auf Wunsch ein kurzes kostenloses Feedback erhalten. Die Daten bleiben anonym. Für weitere Beratung steht unsere langjährige arbeitspsychologische und therapeutische Erfahrung zur Verfügung.



Dr. phil. Cornelia Nussle | psycon gmbh | 6343 Rotkreuz

