

T. Höpoldseder

Mentale Gesundheit: Wie achte ich auf mein seelisches und psychisches Wohlergehen?

Stress ist eine alltägliche Herausforderung, die unser seelisches und psychisches Wohlbefinden maßgeblich beeinflusst. Doch was genau ist Stress, wie erkennen wir ihn und, vor allem, wie können wir ihm entgegenwirken – kurzfristig wie langfristig? Dieser Artikel bietet fundierte Informationen, Beispiele aus der Arbeitswelt und praxisnahe Tipps zur Förderung der mentalen Gesundheit.

Stress bezeichnet die physiologische und psychologische Reaktion unseres Körpers auf eine wahrgenommene Herausforderung oder Bedrohung. Akuter Stress tritt in kurzfristigen Situationen auf, während chronischer Stress durch anhaltende Belastungen entsteht. Laut Selye (1976) unterscheidet man zwischen Eustress, der positiv motivierend wirkt, und Distress, der sich negativ auswirkt. Diese unterschiedlichen Formen von Stress beeinflussen unser Leben auf vielfältige Weise und sind oft Auslöser für physische, psychische oder verhaltensbezogene Symptome.

Wie erkenne ich Stress?

Stress zeigt sich häufig durch körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Magen-Darm-Beschwerden oder Schlafstörungen. Auf psychischer Ebene kann er sich durch Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten oder überwältigende Gefühle äußern. Verhaltenssignale wie soziale Isolation, eine erhöhte Fehlerhäufigkeit bei der Arbeit oder unangemessene emotionale Reaktionen sind ebenfalls Anzeichen für eine Überbelastung. Es ist wichtig, diese Signale frühzeitig zu erkennen, um gezielt handeln zu können.

Chronischer Stress in der Arbeitswelt

Chronischer Stress am Arbeitsplatz ist ein wachsendes Problem der modernen Leistungsgesellschaft. Häufig wird er durch hohe Arbeitsbelastung, mangelnde Kontrolle, geringe Anerkennung oder belastende Arbeitsumgebungen verursacht (Leiter, 2010). Die Folgen sind sowohl körperlicher als auch emotionaler Natur. Viele betroffene Menschen leiden unter Erschöpfung, Rückenschmerzen oder häufigen Infekten. Gleichzeitig zeigen sich emotionale Symptome wie Antriebslosigkeit und Pessimismus, begleitet von Verhaltensmustern wie Perfektionismus oder ständiger Verfügbarkeit. Diese Dauerbelastung wirkt sich nicht nur negativ auf die individuelle Gesundheit aus, sondern beeinflusst auch die Leistungsfähigkeit und das Betriebsklima.

Beispiele für Stress in der Arbeitswelt von Tierärzten und Tierärztinnen

Tierärzte und Tierärztinnen sind oft hohen emotionalen und physischen Belastungen ausgesetzt. Sie müssen sich um kranke oder verletzte Tiere kümmern, was emotional belastend sein kann, insbesondere in Fällen von Euthanasie oder schwerem Leiden der Tiere. Lange Arbeitszeiten und

unregelmäßige Schichten tragen zusätzlich zum Stress bei. Die körperlichen Anforderungen, wie das Heben schwerer Tiere oder das lange Stehen während Operationen, können ebenfalls zu Erschöpfung und körperlichen Beschwerden führen.

Umgang mit Stress: Kurzfristige und langfristige Maßnahmen

Um Stress effektiv zu bewältigen, ist es wichtig, sowohl kurzfristige als auch langfristige Strategien zu entwickeln.

Maßnahmen im Alltag:

- **Kurze Pausen einlegen:** Zwischen den Visiten einmal aus dem Auto aussteigen und 10 Minuten spazieren gehen oder sich auf eine Bank unter einem Baum setzen.
- **Achtsamkeit üben:** Das Mittagessen bewusst und ohne Ablenkung genießen, anstatt es zwischendurch im Auto zu essen.
- **Tief durchatmen:** In stressigen Momenten tief durchatmen und sich auf den Atem konzentrieren, um den Geist zu beruhigen.

Langfristige Maßnahmen:

Langfristige Maßnahmen setzen auf nachhaltige Veränderungen. Langfristig sollte das Ziel sein, ein gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Erholung zu finden – beispielsweise durch die Integration von bewussten Auszeiten in den (Arbeits-)Alltag oder durch das Erlernen von Achtsamkeitstechniken, die auch in stressigen Momenten angewendet werden können.

- **Effektives Zeitmanagement:** Ein effektives Zeitmanagement mit realistischen Zielen und Priorisierungen kann den Druck erheblich verringern.
- **Soziale Unterstützung:** Der Austausch mit KollegInnen oder FreundInnen stärkt die Resilienz und bietet emotionale Unterstützung.
- **Selbstfürsorge:** Regelmäßige Pausen, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf sind essenziell für die langfristige Stressbewältigung. In vielen Fällen kann auch psychologische Unterstützung oder Beratung helfen, anhaltenden Stress zu bewältigen.

Einfache Achtsamkeitstechniken:

- **Achtsames Atmen:** Nehmen Sie sich täglich ein paar Minuten Zeit, um sich auf Ihren Atem zu konzentrieren. Atmen Sie tief ein und aus und spüren Sie, wie sich Ihr Bauch hebt und senkt.
- **Body-Scan:** Scannen Sie Ihren Körper von Kopf bis Fuß und nehmen Sie bewusst wahr, wie sich jeder Teil Ihres Körpers anfühlt. Dies hilft, Spannungen zu erkennen und zu lösen.

- **Achtsames Gehen:** Gehen Sie langsam und bewusst, spüren Sie jeden Schritt und nehmen Sie die Umgebung wahr. Dies kann besonders entspannend sein, wenn Sie es in der Natur tun.
- **Dankbarkeitspraxis:** Nehmen Sie sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um über Dinge nachzudenken, für die Sie dankbar sind. Dies kann Ihre Stimmung heben und Stress reduzieren.
- **Achtsames Essen:** Essen Sie Ihre Mahlzeiten bewusst und ohne Ablenkungen. Konzentrieren Sie sich auf den Geschmack, die Textur und den Geruch Ihres Essens.
- **Pausenrituale:** Integrieren Sie kleine Rituale in Ihren Alltag, wie z.B. eine Tasse Tee in Ruhe zu genießen oder ein kurzes Dehnungsprogramm am Arbeitsplatz.

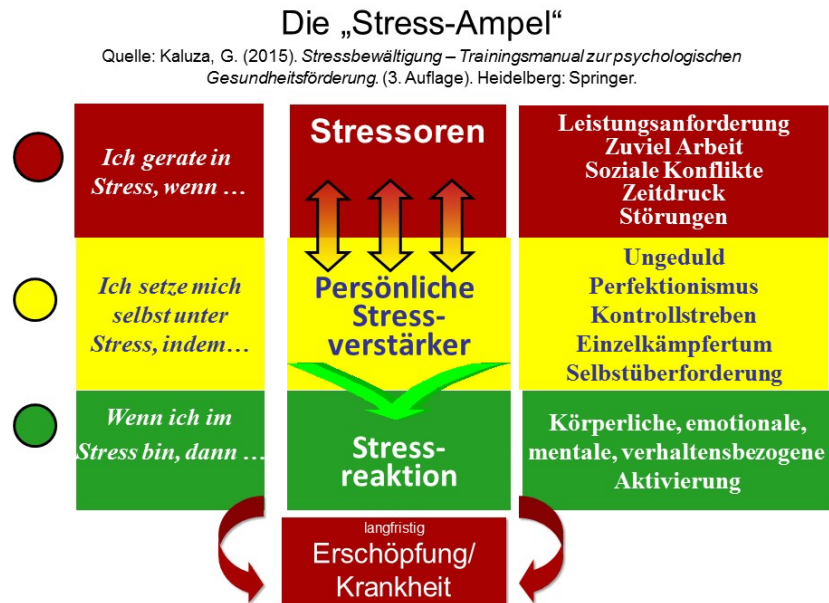
Fazit

Stress ist ein unvermeidbarer Bestandteil des Lebens, doch seine Auswirkungen sind beeinflussbar. Durch die Anwendung bewährter Methoden und eine bewusste Lebensweise können wir unser seelisches und psychisches Wohlbefinden aktiv fördern. Besonders in der Arbeitswelt ist es wichtig, Stressoren zu erkennen und gezielt zu reduzieren. Denken Sie daran: Ihre mentale Gesundheit ist Ihre wertvollste Ressource.

Um mit akutem Stress besser umzugehen, hilft es, tief durchzuatmen und den Überblick zu bewahren. Kurzfristige Belastungen lassen sich durch Priorisierung und das Setzen realistischer Ziele entschärfen. Für langfristige Herausforderungen sind regelmäßige Bewegung und das Üben von Achtsamkeit besonders wertvoll. Sollten die Belastungen jedoch chronisch werden, ist es ratsam, fachliche Beratung in Anspruch zu nehmen und gezielte Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln.

Denken Sie daran, dass Ihre mentale Gesundheit genauso wichtig ist wie Ihre körperliche Gesundheit. Nehmen Sie sich die Zeit, auf sich selbst zu achten und die notwendigen Schritte zu unternehmen, um Ihr Wohlbefinden zu fördern.

Die Stress-Ampel



Die Stress-Ampel ist ein Modell zur Veranschaulichung der Entstehung und Auswirkungen von Stress. Sie dient als strukturierte Orientierungshilfe, um Stressfaktoren zu erkennen, individuelle Reaktionsmuster zu verstehen und gezielt Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Entwickelt wurde das Konzept auf Basis des transaktionalen Stressmodells von Lazarus, das die Wechselwirkung zwischen äußeren Stressoren, individuellen Bewertungen und der daraus resultierenden Stressreaktion betont.

Die drei Ebenen der Stress-Ampel

Die Stress-Ampel unterteilt den Stressprozess in drei wesentliche Bereiche:

1. **Stressoren (äußere Belastungen):** Stressoren sind externe Faktoren, die eine Stressreaktion auslösen können. Diese können inhaltlich unterschiedlich sein und von Umweltbedingungen, sozialen Konflikten oder hohen Leistungsanforderungen herrühren. Zu den typischen Stressoren gehören:
 - Kritische Lebensereignisse wie Arbeitsplatzverlust, Krankheit oder familiäre Probleme
 - Entwicklungsaufgaben, die jeder Mensch im Laufe seines Lebens bewältigen muss (z. B. Schulabschluss, Berufswechsel, Ruhestand)

- Tägliche Widrigkeiten („daily hassles“), wie Zeitdruck, Staus oder Konflikte im Arbeitsumfeld
2. **Persönliche Stressverstärker:** Nicht jeder Mensch reagiert gleich auf Stressoren – individuelle Einstellungen, Werte und Überzeugungen beeinflussen maßgeblich, wie stressig eine Situation empfunden wird. Diese inneren Stressverstärker können Stressreaktionen auslösen oder verstärken. Häufige Stressverstärker sind:
- Perfektionismus
 - Hoher Kontrollanspruch
 - Übermäßiges Bedürfnis nach Anerkennung
 - Angst vor Fehlern oder Versagen
 - Schwierigkeiten, Aufgaben zu delegieren oder um Hilfe zu bitten
3. **Stressreaktion:** Die Stressreaktion beschreibt die körperlichen, emotionalen und verhaltensbezogenen Folgen von Stress. Sie kann sich in verschiedenen Formen äußern:
- **Körperlich:** Erhöhter Herzschlag, Muskelverspannungen, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen
 - **Verhalten:** Ungeduld, ungesunde Bewältigungsstrategien (z. B. übermäßiger Koffein- oder Alkoholkonsum), Rückzug aus sozialen Kontakten
 - **Kognitiv-emotional:** Sorgen, Grübeln, Ängste, Gereiztheit, depressive Verstimmungen

Die Anwendung der Stress-Ampel in der Praxis

Die Stress-Ampel hilft, die eigene Stressbelastung systematisch zu analysieren und gezielt Gegenmaßnahmen zu ergreifen:

1. **Erkennen:** Identifizieren der aktuellen Stressoren im Alltag
2. **Bewerten:** Bewusstwerden individueller Denk- und Verhaltensmuster
3. **Handeln:** Entwickeln und Umsetzen von Bewältigungsstrategien, um den Stress zu reduzieren oder besser mit ihm umzugehen

Indem Menschen sich regelmäßig mit den drei Ebenen der Stress-Ampel auseinandersetzen, können sie langfristig ihre Resilienz stärken und ihre mentale Gesundheit nachhaltig verbessern.



STRESSTEST

Kategorie	Frage	0 = kaum/gar nicht	1 = leicht	2 = stark	Punkte
Körperliche Symptome	Wie häufig hast du Kopfschmerzen?				
Körperliche Symptome	Wie oft leidest du unter Muskelverspannungen oder Rückenschmerzen?				
Körperliche Symptome	Wie oft hast du Magen-Darm-Beschwerden (z.B. Übelkeit, Durchfall)?				
Körperliche Symptome	Wie häufig hast du Schlafstörungen (z.B. Einschlafprobleme, Durchschlafprobleme)?				
Emotionale Symptome	Wie oft fühlst du dich gereizt oder frustriert?				
Emotionale Symptome	Wie oft hast du Schwierigkeiten, dich zu konzentrieren?				
Emotionale Symptome	Wie häufig fühlst du dich überwältigt oder überfordert?				
Emotionale Symptome	Wie oft hast du das Gefühl, dass du keine Kontrolle über dein Leben hast?				
Verhaltenssymptome	Wie oft ziehst du dich sozial zurück oder vermeidest Kontakte?				
Verhaltenssymptome	Wie häufig machst du mehr Fehler bei der Arbeit oder in der Schule?				
Verhaltenssymptome	Wie oft reagierst du unangemessen emotional (z.B. Wutausbrüche, Weinen)?				

Verhaltenssymptome	Wie häufig greifst du zu ungesunden Bewältigungsstrategien (z.B. Alkohol, Rauchen)?				
Emotionale Symptome	Wie oft kreisen deine Gedanken ständig?				
Emotionale Symptome	Wie oft hast du Leere im Kopf (Blackout)?				
Emotionale Symptome	Wie häufig hast du Tagträume?				
Emotionale Symptome	Wie oft hast du Albträume?				
Verhaltenssymptome	Wie oft trommelst du mit den Fingern, zitterst oder knirschst mit den Zähnen?				
Verhaltenssymptome	Wie häufig sprichst du schnell oder stotterst?				
Verhaltenssymptome	Wie oft unterbrichst du andere oder kannst nicht zuhören?				
Verhaltenssymptome	Wie häufig isst du unregelmäßig?				
Verhaltenssymptome	Wie oft konsumierst du Alkohol zur Beruhigung?				
Verhaltenssymptome	Wie häufig rauchst du mehr als gewünscht?				
Verhaltenssymptome	Wie oft machst du weniger Sport als gewünscht?				
Gesamtpunktzahl					

Auswertung

0-15 Punkte: Dein Stressniveau scheint niedrig zu sein. Achte weiterhin auf deine mentale Gesundheit und nutze präventive Maßnahmen.

16-30 Punkte: Du erlebst ein moderates Stressniveau. Es könnte hilfreich sein, gezielte Stressbewältigungsstrategien zu entwickeln und regelmäßig Pausen einzulegen.

31 und mehr Punkte: Dein Stressniveau ist hoch. Es ist wichtig, dass du Maßnahmen zur Stressreduktion ergreifst und gegebenenfalls professionelle Unterstützung in Anspruch nimmst.

Anmerkung

Dieser Stresstest dient lediglich der Selbsteinschätzung und ersetzt keine professionelle Diagnose oder Behandlung. Wenn du das Gefühl hast, dass dein Stressniveau deine Lebensqualität erheblich beeinträchtigt, suche bitte professionelle Hilfe bei einem Arzt oder einer qualifizierten Fachkraft.

Die bereitgestellten Informationen sind allgemeiner Natur und sollten nicht als spezifische medizinische Beratung betrachtet werden. Der Autor übernimmt keine Haftung für Schäden oder Verluste, die direkt oder indirekt aus der Nutzung dieses Tests entstehen.

Auf einen Blick

1. Stress wirkt sich auf körperlicher, emotionaler und kognitiver Ebene aus – frühzeitiges Erkennen hilft gegenzusteuern.
2. Chronischer Stress in der Arbeitswelt beeinträchtigt nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Leistungsfähigkeit und soziale Beziehungen.
3. Achtsamkeitsübungen wie bewusstes Atmen, achtsames Essen oder ein kurzer Spaziergang können helfen, Stress langfristig zu reduzieren.
4. Ein gesunder Umgang mit Stress beginnt mit der Identifikation persönlicher Stressverstärker und dem bewussten Entwickeln von Gegenstrategien.
5. Selbstfürsorge, soziale Unterstützung und gezieltes Stressmanagement sind essenziell für langfristiges seelisches und psychisches Wohlbefinden.

Kontakt Daten der Verfasserin

Tamara Höpoldseder, MA

Dipl. Psychosoziale Beraterin in Ausbildung (unter Supervision)

Adresse: Göllstraße 8, 5082 Grödig, Österreich

Tel. Nr.: 0043 650 7078888

E-Mail: tamara.hoepoldseder@gmail.com

Homepage: www.dreiklang-development.com

Literaturverzeichnis

Kaluza, G. (2018). Stressbewältigung: Trainingsmanual zur Förderung individueller Stresskompetenz. Springer.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.

Selye, H. (1976). The Stress of Life. McGraw-Hill.

Leiter, M. P. (2010). Burnout and health: Exploring the relationship between psychological well-being and occupational stress. *Work & Stress*, 24(2), 107-122.

Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2005). Sudarshan Kriya Yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(2), 189-201.

Jacobson, E. (1938). Progressive Relaxation. University of Chicago Press.