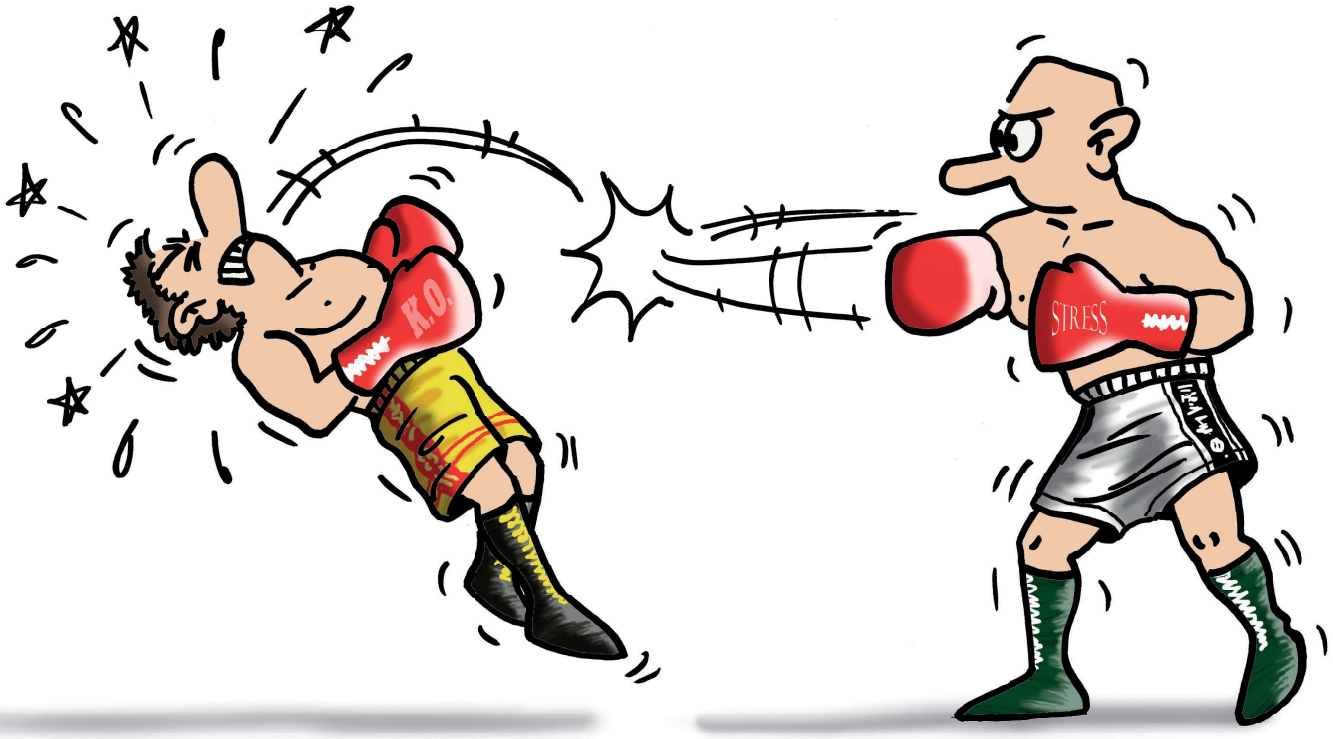
Individuelle Stressursachen (Stressoren)

Auslöser von Stress gibt es in jedem Beruf. Diese hängen einerseits von der Tätigkeit ab. Eine Polizistin begegnet in ihrer Arbeit anderen bedrohlichen Drucksituationen als ein Fabrikarbeiter, der im Schichtbetrieb am Fliessband steht. Andererseits gründen Stressursachen auf Deiner Persönlichkeit. Es sei nochmals wiederholt: Nur was Dir wichtig ist, kann Dich auch stressen.

Ich mache ein Beispiel: Im Rahmen der Präsentation der Studie über Stress von Lehrpersonen war ich in der ganzen Deutschschweiz unterwegs. Ein wichtiges Anliegen war mir, dass meine Präsentationen schön und humorvoll daherkamen. Entsprechend investierte ich viel Aufwand in die Gestaltung der Power-Point-Folien, die ich immer wieder überarbeitete. Es floss Herzblut in meine Vorträge. Weit weniger Aufmerksamkeit schenkte ich meiner Bekleidung. Mir genügten ein schickes Hemd, meine Lieblingsschuhe und Jeans.

Hätte nach meinem Vortrag jemand meine Folien, oder schlimmer noch, die Cartoons kritisiert, wäre ich geknickt und beleidigt gewesen. Hingegen hätte mich eine Kritik an meinem Outfit bestenfalls ein müdes Lächeln gekostet.

Entscheidend für Dich, liebe Leserin, lieber Leser, ist, dass Du Deine ganz persönlichen Stressursachen kennst, wenn Du beispielsweise im Schulzimmer stehst und unterrichtest. Wo bist Du verletzlich? Was regt Dich auf? Ab wann liegen Deine Nerven blank? Dieses Wissen wird Dir helfen zu verstehen, weshalb Du in bestimmten Situationen überreagierst. Zudem befähigt es Dich, an Deinen eigenen Baustellen zu arbeiten und stressresistenter zu werden. Mit dem Bild des Boxers gesprochen: Du wirst in Deinem Schulalltag weniger Treffer einstecken, je mehr Du Dich auf Deine Schwächen achtest. Deine Gesundheit dankt es Dir, aber auch Dein privates Umfeld, weil Du am Abend zuhause weniger ausgepowert und genervt bist.




Wenn du mit deinem geliebten Rasen fertig bist, kann ich dann meine Nagelschere wieder haben?


Und welches Hemd möchtest du zum heutigen Personalgespräch anziehen?
I LOVE IT
I CHANGE IT
I LEAVE IT



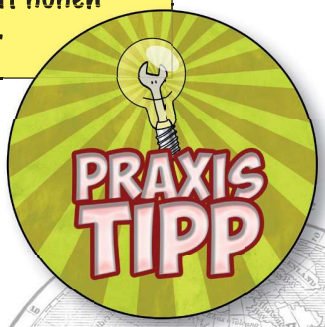

Schon wieder Einer? Ist der denn auch nicht über unseren CO² Bunker informiert worden?
AtlasCopco
Betriebsanweisung - PSA in der Werkstatt
GELTUNGSBEREICH
GEFAHREN FÜR MENSCH UND UMWELT
UFBEWAHRUNGSORT
Immer PSA tragen!
Keine PSA tragen!
Mit oder ohne PSA - Sie wählen Ihren Weg!


Bitte lesen Sie das Zeugnis meines Klienten nochmal langsam und deutlich vor, und begründen Sie jede der Noten ausführlich.
usted – viene
él/ella
vosotros
vienen – nosotros

Raumgrösse

Das SECO macht auch Vorgaben betreffend «Luftraum pro Arbeitnehmer bei natürlicher Belüftung bei überwiegend sitzender Tätigkeit». Diesen Richtwert ziehen wir für die Beurteilung der Raumgrössen von Schulzimmern heran. Dabei kehren wir die Tatsache, dass Kinder weniger CO2 als Erwachsene ausstossen, unter den Teppich. Als Richtwert gilt, wie schon mehrfach erwähnt, ein Luftraum von 12 m3 pro Person. Zu kleine Sitzungszimmer wären also ein weiteres, gutes Argument gegen «Killer-Sitzungen», in denen zu viele Leute, zu lange bei schlechter Luft und nicht vorhandener Belüftung vor sich hinsiechen.

Vermiss mal Dein Schulzimmer und werde Dir bewusst, wie eng oder wie grosszügig Deine Räumlichkeiten sind. Stehen Dir deutlich weniger als 12 m3 pro Person zur Verfügung, ist schnell mit hohen CO2-Werten zu rechnen.





Ständige Erreichbarkeit, fehlende Abgrenzung

Wer ausbrennt, weist meist typische Persönlichkeitsmerkmale auf. Darauf habe ich im ersten Teil hingewiesen. Was er oder sie NICHT oder fast nicht besitzt, ist die Fähigkeit, sich gegenüber Dritten abzugrenzen, Nein zu sagen, für sich zu schauen und durchaus im positiven Sinne egoistisch zu sein. Burnout-Patienten saugen Stress wie ein trockener Schwamm Wasser auf. Deshalb müssen sie sich vor potentiellen Stressoren bewusst schützen.

Schwierig in diesem Zusammenhang sind im Lehrberuf 3 Dinge:

1. Anspruchspartner: Wann tauschst Du Dich mit ihnen aus? Dürfen Dir Eltern abends nach 20 Uhr nach Hause anrufen? Beantwortest Du jedes Mail, auch wenn es die zehnte Nachricht von denselben Eltern in der gleichen Woche ist? Wann finden die zahlreichen Sitzungen statt: über Mittag, am Abend? Kannst Du diesbezüglich optimieren oder auch mal einer Sitzung fernbleiben? Sitzungen sind zu einer Volksplage geworden.

