

SHITSHOW – Agentur für psychische Gesundheit

# STRESS

Vom Wissen zum Tun

Wissen: Was steckt hinter deinem Stress?

Handout





# Disclaimer



TelefonSeelsorge: 0800.1110111  
und 0800.1110222



Therapeut\*innensuche:  
[www.psych-info.de](http://www.psych-info.de)

1:1 Coaching mit SHITSHOW



Psychiatrische Institutsambulanz



# Agenda



**Wissen: Was steckt hinter deinem Stress?**

**Denken: Wie beeinflussen uns Gedanken?**

**Tun: Wie du das alles in Handlung bringst**

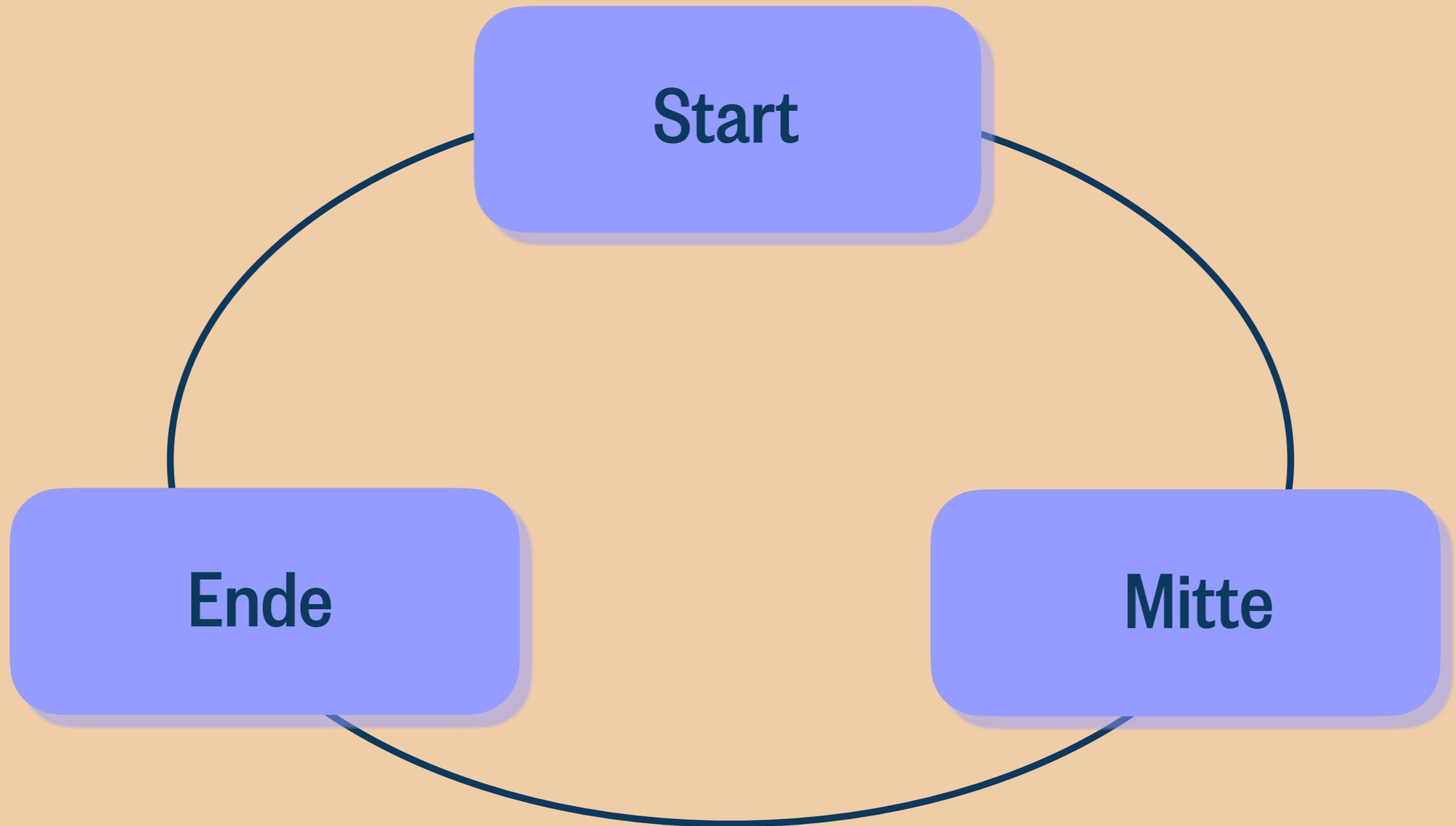
# Stress

---

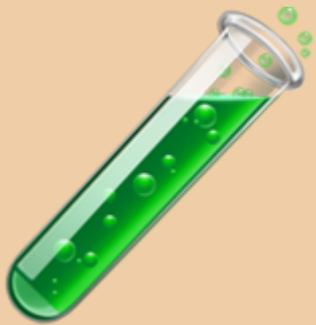
Biologischer Prozess, der  
Veränderungen hervorruft, um erhöhte  
Anforderungen bewältigen zu können.

WITTCHEN (2011)

# Stress Response Cycle



# Stressoren



Chemisch

Physisch

Sozial

Psychologisch

# Arbeitsstressoren

---

Faktoren des Arbeitsumfelds, die  
zu physischen, psychischen  
und emotionalen Stressreaktionen  
führen können

KAHN & BYOSIERE (1992)

# Arbeitsbezogene Stressoren

## Technostressoren



- Ständige Erreichbarkeit
- Multi-Tasking
- Informationsüberflutung

## Aufgabenbezogen



- Zeitdruck
- Überlastung
- Aufgabenkomplexität
- Unterbrechungen

## Rollenbezogen



- Rollenüberlastung
- Rollenkonflikt
- Rollenambiguität

## Change



- Umstrukturierung des Unternehmens / des Teams
- Veränderungen

# Stressoren

---

Bedrohung unserer  
Grundbedürfnisse

WITTCHEN (2011)

# Grundbedürfnisse



Bindung

Kontrolle

Selbstwert

Lustgewinn

# Beispiel



Zu viel Arbeit

# Zu viel Arbeit ...



„Ich habe den Überblick verloren“

„Ich weiß überhaupt nicht, wie ich das schaffen soll.“



# Zu viel Arbeit ...



„Ich mache nichts mehr, was mir Spaß bringt.“



# Zu viel Arbeit ...



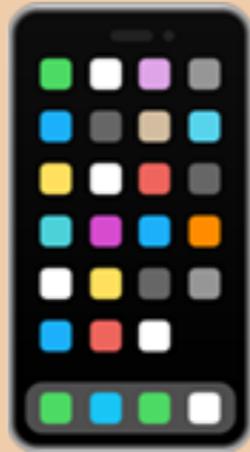
„Ich habe keine Zeit mehr für Freunde und Familie.“

# Zu viel Arbeit ...



„Meine Arbeit ist nie gut genug. Ich habe Angst zu versagen.“

# Reflexionshilfen



Ein guter Plan App

6 Minuten Tagebuch

# Strategien



Organisieren

Kommunizieren

# Strategien



Organisieren

# Arbeitsraum gestalten



Notifications  
+ Lautstärke

Termin-  
Blocker

Meetings  
kürzen

Übergänge  
planen



**Adam Grant** ✓

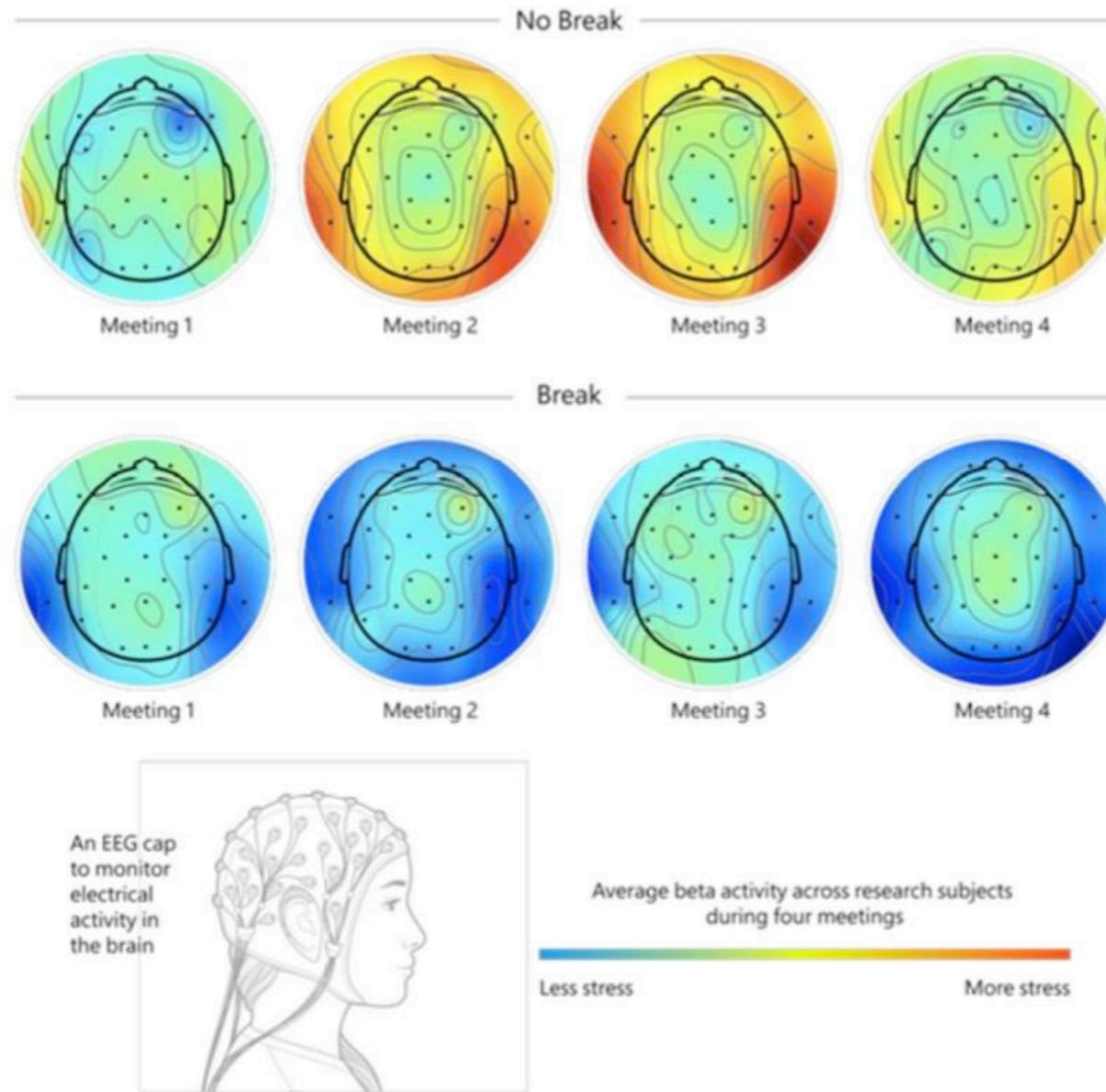
@AdamMGrant

Every workplace should have at least one day a week with no meetings—possibly more.

76 companies tested meeting-free days. Productivity & satisfaction increased, stress dropped, communication & cooperation improved.

Blocking out time to focus is good for people and performance.

# Pausen



## **Your brain works differently when you take breaks**

Taking time out between video calls prevents stress from building up. *Microsoft's Human Factors Lab used EEG caps to measure beta wave activity—associated with stress—in the brains of meeting participants. For those given breaks, their average beta wave activity remained largely steady over time; the "coolness" of their stress levels is visualized here in blues and greens. For those*

TOOL



4



4

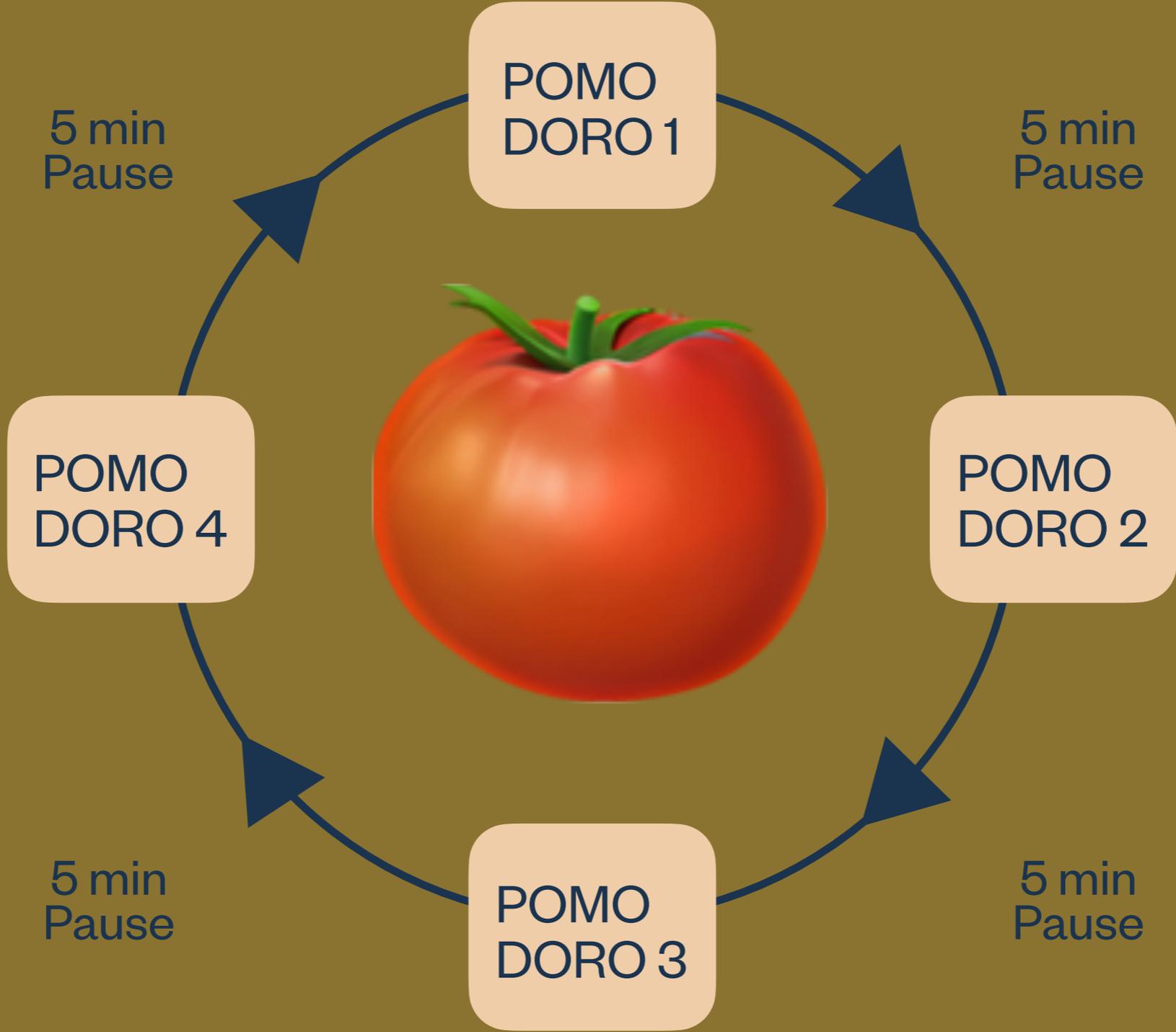
4



4

Bauchatmung

TOOL





# TAKE AWAY



## Pomodoro

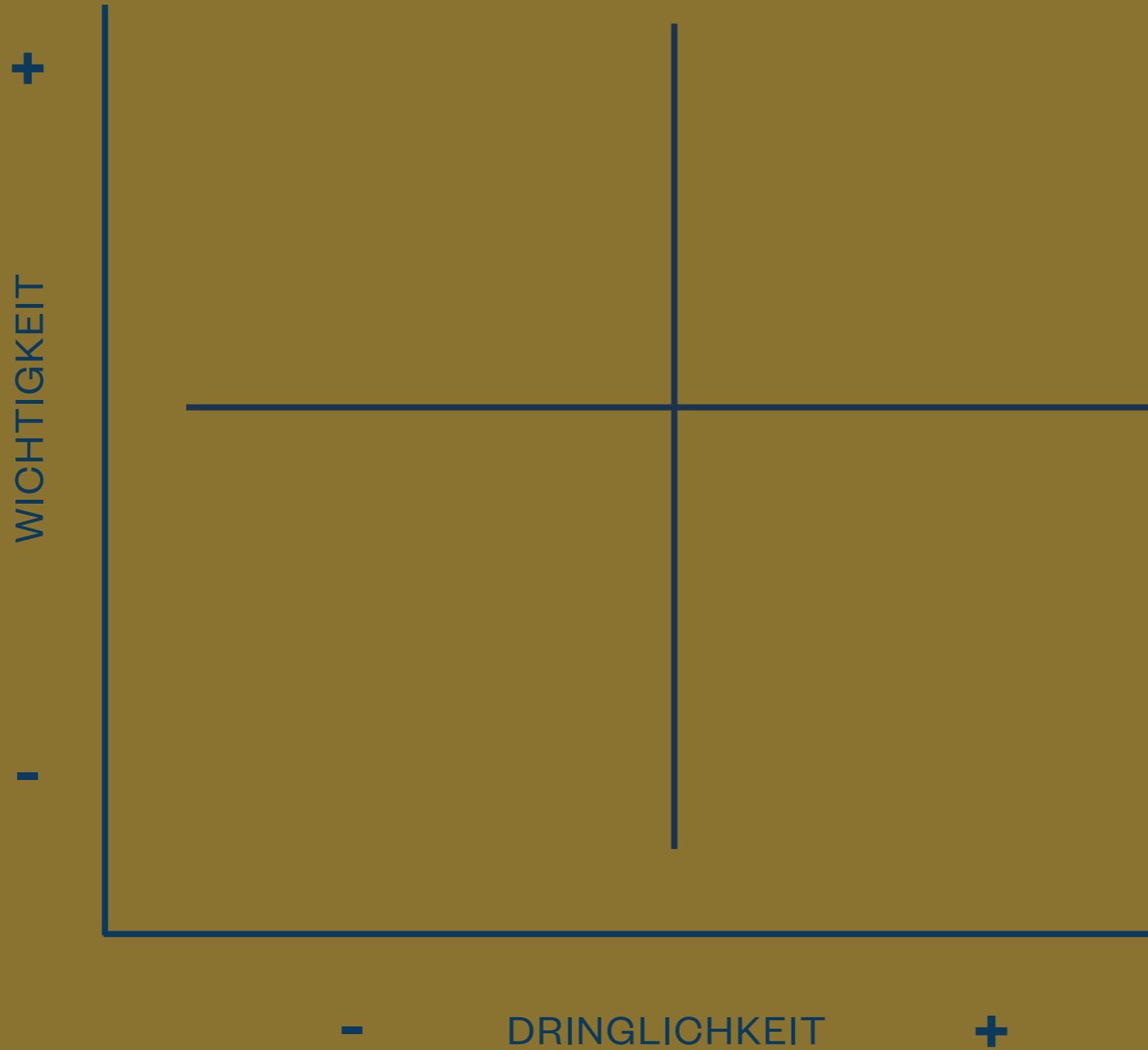
Bei der Pomodoro-Technik geht es darum, dass ihr eure täglichen Aufgaben in Zeiteinheiten sortiert und dazwischen bewusste, kurze Pausen einlegt, die möglichst nicht vor dem Computer stattfinden. Man kann die Zeit aber auch für kleine Ablenkungen nutzen (Handy etc.)

- Wofür: Deepwork oder für ungeliebte Routinearbeiten
- Links:
  - [Fokus Timer](#)
  - [Artikel](#)



# TOOL

## Eisenhower Matrix





# TAKE AWAY



## Eisenhower Matrix

Die Besonderheit dabei ist, dass ihr eure Aufgaben nach Dringlichkeit und nach Wichtigkeit sortieren könnt und so schon mal eine grundlegende Ordnung in eure Daily Tasks bekommt.

- Wofür: Entscheidungshilfe beim Priorisieren
- Links: [Artikel](#)



# Strategien



**Kommunizieren**

# GRENZEN



Jedes „Nein“ ist auch ein „Ja“.

# Grundlagen



Beobachtungen

Bedürfnisse

offene  
Fragen

Ich-  
Botschaften



**1 Start**

Danke, dass du dir die Zeit nimmst. Ich habe um das Gespräch gebeten, weil es mir gerade nicht gut geht.

**2 Situation**

Mir gelingt es zum Beispiel nicht...

**3 Gefühle**

Ich fühle mich überfordert / angespannt / energielos...

**4 Versuche**

Ich habe schon versucht, etwas zu verändern, zum Beispiel...

**5 Wunsch**

Ich würde gerne besprechen, welche Möglichkeiten es gibt, meine Aufgaben / Arbeitstage / Situation zu verändern...

**6 Absprache**

Das kann zum Beispiel sein, dass wir...



# Wenn ihr mehr erfahren wollt



## Quellen

- Grawe, K. (2007). Counseling and psychotherapy: investigating practice from scientific, historical, and cultural perspectives. *Neuropsychotherapy: How the Neurosciences Inform Effective Psychotherapy*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Kaluza, G. (Ed.). (2007). *Gelassen und sicher im Stress*. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
- Nagoski, E., & Nagoski, A. (2020). *Burnout: The secret to unlocking the stress cycle*. Ballantine Books.

## Tools

- Bedürfnisse checken: [Ein guter Plan](#)
- Journaling: [6 Minuten Tagebuch](#)
- Achtsamkeit: [7Mind](#)
- Zeitmanagement Technik: [Pomodoro](#)
-



# Wenn ihr mehr erfahren wollt

## Quellen

- Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (2019). *Arbeitsunterbrechungen und Multitasking täglich meistern*. DOI: 10.21934/baua:praxis20170914
- Carstensen, T. (2015). Neue Anforderungen und Belastungen durch digitale und mobile Technologien. *Wsi Mitteilungen*, 68, 187-193.
- Cirillo, F. (2018). *The Pomodoro technique: The life-changing time-management system*. Random House.
- David, P., Kim, J. H., Brickman, J. S., Ran, W., & Curtis, C. M. (2015). Mobile phone distraction while studying. *New media & society*, 17(10), 1661-1679.
- Laker, B., Pereira, V., Budhwar, P., & Malik, A. (2022). The surprising impact of meeting-free days. *MIT Sloan Management Review*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Paredes, P. E., Zhou, Y., Hamdan, N. A. H., Balters, S., Murnane, E., Ju, W., & Landay, J. A. (2018). Just breathe: In-car interventions for guided slow breathing. *Proceedings of the ACM on Interactive, Mobile, Wearable and Ubiquitous Technologies*, 2(1), 1-23.
- Pielot, M., & Rello, L. (2015, April). The do not disturb challenge: a day without notifications. In *Proceedings of the 33rd annual ACM conference extended abstracts on human factors in computing systems* (pp. 1761-1766).
- Rosenberg, M. B. (2016). *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens*. Junfermann Verlag GmbH.
- Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, B. S., & Ragu-Nathan, T. S. (2007). The impact of technostress on role stress and productivity. *Journal of management information systems*, 24(1), 301-328.
- Sonnentag, S., & Bayer, U. V. (2005). Switching off mentally: predictors and consequences of psychological detachment from work during off-job time. *Journal of occupational health psychology*, 10(4), 393.
- Sonnentag, S., & Schiffner, C. (2019). Psychological detachment from work during nonwork time and employee well-being: The role of leader's detachment. *The Spanish Journal of Psychology*, 22.
- Wittchen, H. U., & Hoyer, J. (2011). *Klinische Psychologie & Psychotherapie* (Vol. 1131). Heidelberg: Springer.



# Danke!

[hello@shitshow.de](mailto:hello@shitshow.de) | [www.shitshow.de](http://www.shitshow.de)

[@shitshowberlin](https://www.instagram.com/shitshowberlin)