

## Bin im Stress

Petra Hirt

„Bin im Stress“ – drei Worte, die zu einem fixen Bestandteil in unserem Wortschatz wurden. Stress ist ein Phänomen, von dem alle Teile der Bevölkerung – vom Arbeiter bis zum Akademiker – betroffen sind.

Im Berufsalltag, Familienleben und sogar in unserer Freizeit sind wir mit Belastungen konfrontiert, auf die wir reagieren müssen, die zu Stressreaktionen führen können und unsere Leistungsfähigkeit hemmen. Zu viel Stress, oftmals bedingt durch das Fehlen geeigneter Bewältigungsmöglichkeiten, macht krank. Eine Untersuchung in den Mitgliedstaaten der EU ergab, dass Stress zu einem der größten Gesundheitsrisiken in der Arbeitswelt zählt. Jeder Dritte leidet unter chronischen Stresssymptomen. Viele versuchen den Stress, dem sie permanent ausgesetzt sind, durch Rauchen oder ungesunde Ernährung zu kompensieren. Diese Lösungsstrategien sind jedoch nicht geeignet, dauerhaft mit dem Phänomen Stress umzugehen, sondern bieten nur kurzfristig Entspannung oder Beruhigung. Die Anzahl jener, die „professionelle“ Hilfe suchen, steigt ebenso wie das Angebot an Möglichkeiten und Techniken zur Stressbewältigung. Ein Allheilmittel gibt es jedoch nicht – jeder muss für sich selbst herausfinden, welche Technik zum gewünschten Ziel, nämlich Stressreduktion, führt.

Mehr dazu erfahren Sie bei unserer nächsten Veranstaltung am 19. Juni 2002 mit Ingrid Kösten.



**Petra Hirt,** Studienleiterin bei der Integral Markt- und Meinungsforschung GmbH.

# Life-Balancing: Das gesunde Maß finden

## Gesundheit–Arbeit–Leben im Wechselspiel zwischen Spannung und Entspannung

*„Wie es in einem Landschaftsbild Zonen braucht, die nicht überbaut werden dürfen, tun uns in der Agenda leere Seiten not, nämlich Zeiten, in denen wir einfach da und verfügbar sind. Wir erwachen aus einer ‚sozialen Geschäftigkeit‘, die uns das Geflecht unserer Verpflichtungen mit dem Leben verwechseln ließ...“*

In den Industriestaaten hat sich Arbeitsstress in den letzten Jahren zu einer „Jahrhundertepidemie“ entwickelt – so das Fazit einer repräsentativen Studie der ILO, der internationalen Arbeitsorganisation der UNO. Gesundheitsexperten gehen davon aus, dass zwei Drittel aller Krankheiten auf Stress zurückzuführen sind.

Die Kosten für stressbedingte Krankheitsschäden betragen Ende der 90er-Jahre mindestens zehn Prozent des erwirtschafteten Bruttosozialproduktes der Industriestaaten. Und sie sind im weiteren Steigen begriffen.

### Neue Stressoren: Technostress

Die stete Reiz- und Informationsüberflutung des Gehirns, bedingt durch den kommunikationstechnologischen Fortschritt, stellt Körper und Seele vor immer größere Probleme. Unser Alltag ist getränkt von Informationen – Überinformation erzeugt Stress. Allein in den letzten Jahren wurde so viel Wissen produziert und gespeichert wie in den letzten 2500 Jahren zuvor. Doch statt klüger zu werden, werden wir immer mehr infogestresst.

Das permanente Bombardement äußerer Reize mündet in Konfusion, Konzentrationsstörungen, Erschöpfung und manchmal auch in Gleichgültigkeit. Das durchschnittliche Lesequantum beispielsweise für eine Führungskraft in der Wirtschaft



**Ingrid Kösten,** Managementtrainerin und Geschäftsführerin von **WomanSuccess,** gibt am **19. Juni,** im Rahmen einer **IAA-Austrian Young Chapter-Veranstaltung** interessierten Teilnehmern **Impulse, Anregungen und Tipps zum Thema „Life-Balancing“.**

Foto: WomanSuccess

liegt bei einer Million Worte pro Woche! Angesichts dieser Datenflut versagen langsam die herkömmlichen Ordnungs- und Gliederungsversuche.

Laut einer Umfrage der Nachrichtenagentur Reuters klagten zwei Drittel der befragten Führungskräfte über Infostress. 40 Prozent gaben an, dass exzessive Informationen wichtige Entscheidungen verzögern und

beeinträchtigen. Um Überbelastung, Stress und Burnout zu bannen, gilt es, auf mehreren Ebenen anzusetzen: Balancing ist ein Konzept, das darauf abzielt, zwischen Anspannung und Erholung das stresslösende, gesunde Maß zu finden.

Nur die ausgewogene Mischung

- von Arbeit und Freizeit
- von Spannung und Entspannung
- von Aktivität und Ruhe

lässt Gesundheit als harmonisches Verhältnis von Gegensätzen erleben.

Körperliche Fitness und isolierte Antistressmaßnahmen sind nur ein Schritt in diese Richtung. Sie sind nicht Selbstzweck, sondern Teil einer revidierten Lebenspraxis, deren Ziel es ist, eine eigene Entspannungskultur zu entwickeln, die ein dynamisches Gleichgewicht zwischen Ihren körperlichen, geistigen und sozialen Kräften bewirkt.

### Eigene Entspannungskultur

Impulse, Anregungen und Tipps können Sie dazu auf der IAA-Austrian-Young-Chapter-Veranstaltung „Life-Balancing“ am 19. Juni 2002 im IBM-Forum mit Ingrid Kösten, Managementtrainerin und Geschäftsführerin der WomanSuccess-Agentur für Training, Coaching und Mentoring, mitnehmen. Für Mitglieder des Austrian Young Chapter der IAA ist die Teilnahme gratis.

Information unter: [www.iaa-ayc.at](http://www.iaa-ayc.at)

### TERMIN

**Life-Balancing**  
mit Ingrid Kösten

19. Juni 2002,

19.00 Uhr,

IBM-Forum,

Lassallestraße 1, Saal 1,  
1020 Wien

**Die Serie entsteht**  
mit finanzieller  
Unterstützung von

**CATRO**