

## Stress im Klinikalltag

Wie vermeide ich, dass mich der Stress beherrscht?

Der Klinikalltag steckt voller potenzieller Stressoren, die uns belasten können: Von Patientenbesitzer\*innen, die hohe Erwartungen an uns haben, hin zur Unterbesetzung im Team bis hin zu Notfällen, die unseren eigentlich vollen Kalender sprengen – und nicht zuletzt: der Anspruch an unsere eigene Arbeit.

**Doch wovon lassen wir uns stressen?  
Wann wird ein Stressor für uns zu Stress und wie können wir damit umgehen?  
Gibt es Möglichkeiten, den Stress zu reduzieren, um den Arbeitsalltag zufriedener bestreiten zu können und uns langfristig zu entlasten?**

Stressoren sind Reize, die uns in eine erhöhte Alarmbereitschaft versetzen. Stress hingegen umfasst unser subjektives Empfinden. Nehmen wir etwas als Stressor wahr und fühlen uns infolgedessen gestresst, wird eine Reihe von körperlichen Reaktionen ausgelöst, die nach einem immer ähnlichen Muster ablaufen – sogar bei der bloßen Vorstellung einer stressigen Situation.

**Stress kann von endogenen Stressoren ausgelöst werden, d. h. von uns selbst, wie z. B. durch eine sehr hohe Selbsterwartung.**

Er kann jedoch auch durch exogene Stressoren ausgelöst werden, also von der Umwelt, wie z. B. durch eine ständige Unterbesetzung im Team.

Ob ein Stressor für uns als angenehm oder unangenehm empfunden wird, hängt von unserer Bewertung dieses Stressors ab.

**Wie wir einen Stressor bewerten, hängt wiederum von unserer Erfahrung, unseren Erwartungen und auch unserer genetischen Disposition ab.**

So kommt es dazu, dass jeder von uns andere Situationen als stressig oder weniger stressig empfindet und wir Stress sowohl negativ (als Distress) als auch positiv (als Eustress) erleben können.

Lies weiter auf Seite 2



## Stress im Klinikalltag

Wie vermeide ich, dass mich der Stress beherrscht?

Als **negativer Stress (Distress)** wird ein andauernder, überfordernder Stress empfunden, der uns blockiert und wenig Aussicht auf Veränderung oder Entspannung zulässt, wie z. B. eine dauerhaft hohe Arbeitsbelastung unter schlechten Arbeitsbedingungen.

Als **positiver Stress (Eustress)** hingegen werden häufig Herausforderungen empfunden, die wir meistern können und damit ein eher kurzfristiges Anspannungseignis darstellen. Eustress macht uns leistungsfähiger und motivierter, wie z. B. ein Marathon oder ein bevorstehendes Event.

Empfinden wir andauernden Distress, der kaum Zeit für Entspannung zulässt und uns überfordert oder blockiert, kann dies dazu führen, dass unsere Energiereserven aufgebraucht werden, ohne sie schnell genug wieder auffüllen zu können.

Langfristig kann dies bewirken, dass wir ausbrennen und nicht mehr funktionieren. Daher ist es wichtig, **frühzeitig Stressoren zu identifizieren**, um negativen Stress zu vermeiden und unser Wohlbefinden langfristig sicherzustellen.

**So individuell wie unser Stressempfinden sind auch unsere Lösungen.**

Von bewusster Abgrenzung im Arbeitsalltag, hin zu bewussten Pausen und einem ausgeglichenen Erwartungsmanagement. Es gibt viele Punkte, an denen wir ansetzen können, um unsere mentale Gesundheit zu verbessern und einen stressigen Alltag zu entschleunigen.

In unseren Artikeln wirst du viele Methoden finden, um Stress in deinem Alltag zu reduzieren. Jeder von uns ist individuell. Finde heraus, welche Methoden am besten für dich geeignet sind.

### Stresscheck

**Was bedeutet Stress für dich?**

**Was sind mögliche Stressoren in deinem Alltag?**

**Welche Bedingungen in deiner Umwelt stressen dich?**

**Und gibt es etwas an dir selbst, was dich stresst?**

**Was hat dir bisher schon mal im Umgang mit Stress geholfen?**