

Persönliche Stressoren

Es gibt eine Vielzahl von unterschiedlichen individuellen Stressauslöser. Dabei kann es sich sowohl um innere Prozesse (Gedanken, Einstellungen, Annahmen, Überzeugungen), als auch um äußere Faktoren wie Lärm, hoher Arbeitsaufwand oder zwischenmenschliche Konflikte handeln. Um Stress effektiv zu beseitigen, ist es erforderlich zu schauen, welche persönlichen Stressauslöser gerade vorliegen. Die Liste beinhaltet eine Aufzählung mit den häufigsten Stressoren.

Arbeit/ Berufliche Situation

- Hohe Arbeitsanforderungen
- Hektischer Arbeitsablauf
- Informationsflut (z. B. E-Mail)
- Fehlende Wertschätzung der Person und ihrer Arbeit
- Geringe Handlungs -und Entscheidungsspielräume
- Überlange Arbeitszeiten
- Termin und Leistungsdruck
- Großraumbüros oder das „mobile Büro“
- Konkurrenzdruck
- Nacht und Schichtarbeit
- Störungen bei der Arbeit
- Viele Kurzreisen, aber auch zunehmende Fernreisen mit anschließendem Jetlag
- Häufige Meetings ohne erkennbare Ergebnisse
- Unterforderung / Überforderung
- Telefon und Videokonferenzen
- Hohe Anforderungen an Flexibilität und Mobilität
- Drohender Arbeitsplatzverlust
- Viele Jobs gleichzeitig
- Globalisierung
- Fusionierung
- Existenzangst

Familiäre - und Beziehungsprobleme

- Finanzielle Belastungen
- Unzufriedenheit in der Beziehungsprobleme
- Fehlende Rückzugsmöglichkeiten
- Streitigkeiten mit dem Partner
- Trennung und Scheidung
- Pflege von kranken Angehörigen
- Eifersucht
- Mangelndes Vertrauen des Partners
- Einsamkeit
- Beziehungskrisen
- Trauer
- Alleinerziehend

Risikofaktoren

- Lärm
- Mangelnde Bewegung
- Unausgewogene Ernährung
- Unzureichender Schlaf
- Hoher Alkoholkonsum
- Regelmäßige Medikamenteneinnahme
- Drogen
- Rauchen
- Übergewicht
- Einseitige Bewegungsabläufe
- Hausbau