

Prioritäten setzen gegen den Stress

Thomas Elmiger

Prioritäten setzen

- Vorstellung
- Stress
- Wahre Geschichte
- Impulse für das Priorisieren
- Fragen

Vorstellung

- **Wie heissen Sie?**
Thomas Elmiger
- **Wohnort**
Rüti ZH
- **Alter, Zivilstand, Familie**
40 Jahre, verheiratet, 2 Kinder
- **Beruf**
Berater Publikationssysteme

Thomas Elmiger



Stress

- Stress-Studie 2010
veröffentlicht Anfang September 2011
- Auftrag des Seco
Staatssekretariat für Wirtschaft
- Repräsentativ: 1006 Befragte in der Schweiz
Selbständige und unselbständig Erwerbende

Stress nimmt zu

- Chronisch gestresst – «häufig» oder «sehr häufig»
34,4 % (Studie 2000: 26,6%)
- können Stress vollständig bewältigen
20% (Studie 2000: 31%)
- Medikamente / Doping wegen der Arbeit
32% / 4%
- Selten oder nie gestresst
12,2 % (Studie 2000: 17,4%)

Stress ist gefährlich

- Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Stress zu einer der grössten Gesundheitsgefahren für das 21. Jahrhundert erklärt.
- Herzinfarkt, Depressionen, Angststörungen, Verkehrsunfälle werden 2020 der WHO zufolge die grössten Leiden der Menschheit sein.
- 4 Prozent der Befragten in der Studie zeigen Burnout-Symptome.

Ursachen für Stress

- Arbeit während der Freizeit
- Arbeiten während mehr als 10 h/Tag wöchentlich oder öfter
- Unklare Arbeitsanweisungen
- Termindruck
- Hohes Arbeitstempo
- Anforderung, Emotionen zu zeigen, die den eigenen Gefühlen nicht entsprechen

Prioritäten helfen gegen Stress

- **Prioritäten helfen gegen:**
 - Arbeit während der Freizeit
 - Arbeiten während mehr als 10 h/Tag
 - Unklare Anweisungen
- **Prioritäten helfen bedingt bei:**
 - Termindruck
 - Hohem Arbeitstempo
 - Anforderung, Emotionen zu zeigen, die den eigenen Gefühlen nicht entsprechen

Inhalt

- Vorstellung
- Stress
- **Wahre Geschichte**
- Impulse für das Priorisieren
- Fragen

Wahre Geschichte

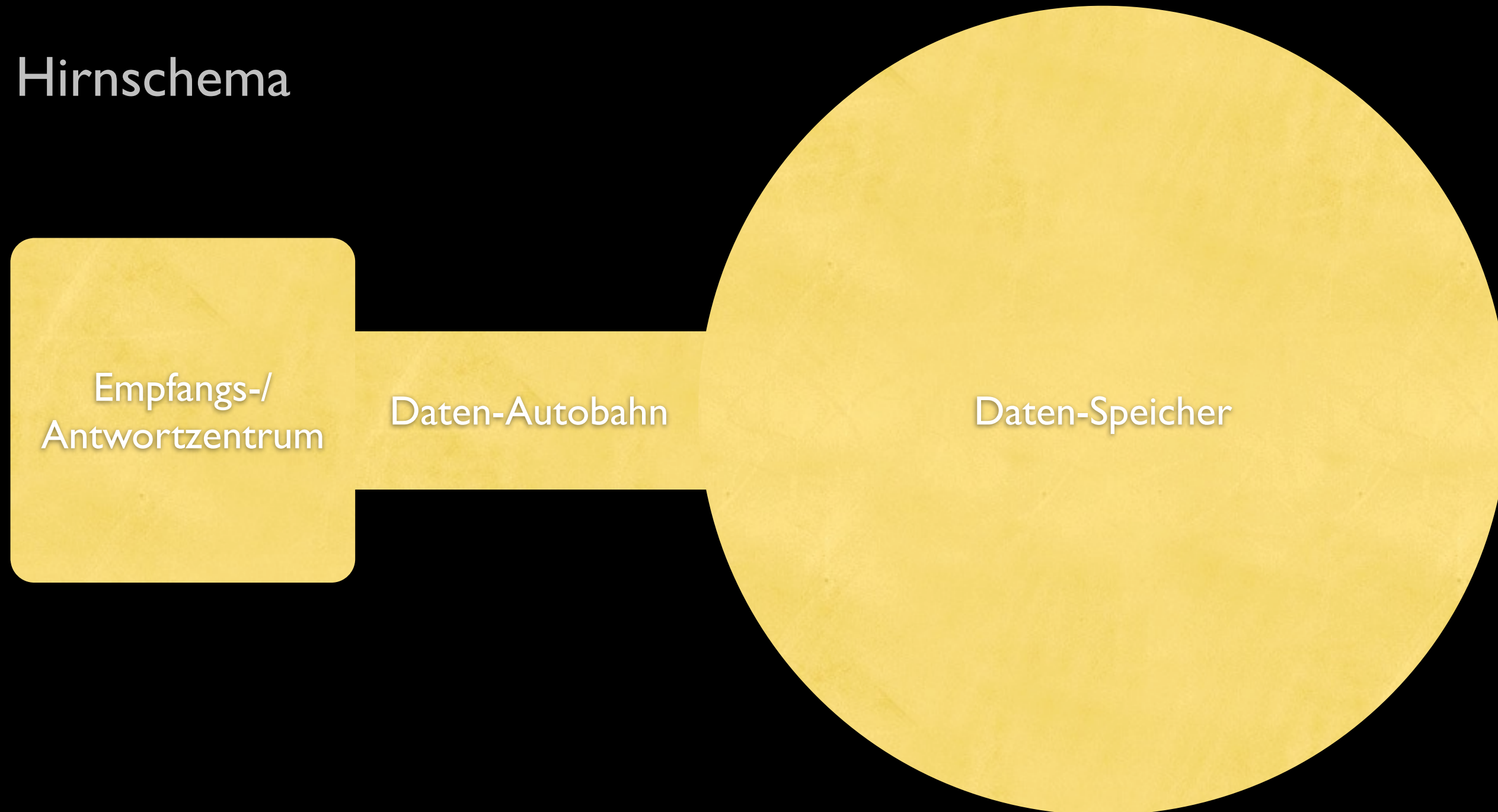
- Heftiger Impuls
Sturz am Rüttilauf
- Spital Wetzikon
Konzentrations- und Erinnerungsstörungen
Computertomogramm
24 h Beobachtung
- Sportverbot für zwei Wochen

Was nimmt man mit nach Hause?

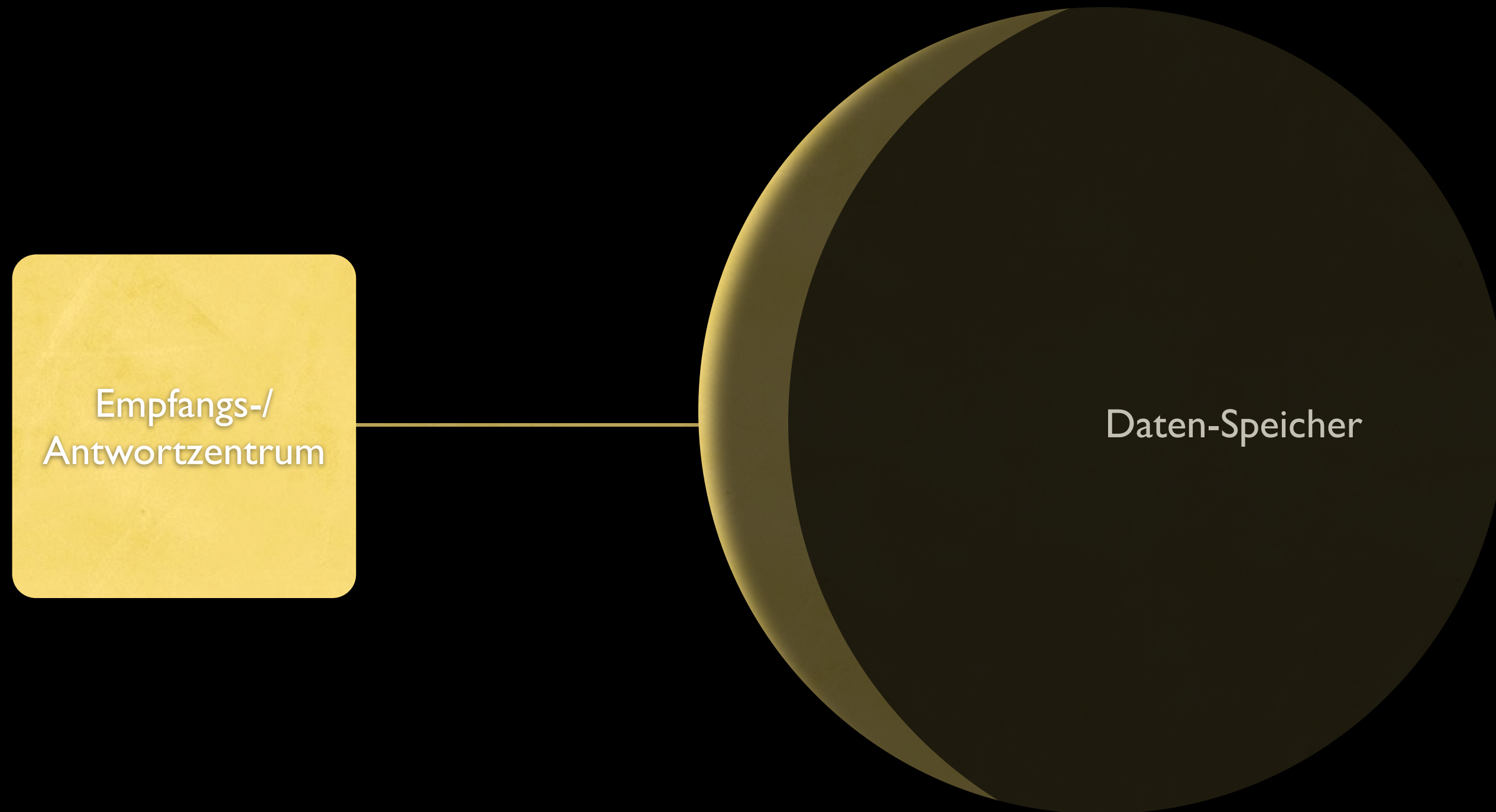


Persönliche Erkenntnis

Hirnschema



Physikalische Priorisierung



Impulse für das Priorisieren

- ▶ Menschen
- **Wie nahe stehen wir einander?**
 - Familie
 - Beste Freunde
 - Häufigkeit des Kontakts
- Einsame Insel
- Reise im Wohnmobil
- Nacht im Hotelzimmer

Impulse für das Priorisieren

- ▶ Projekte, Tätigkeiten
- Wer ist betroffen?
Was bewirkt für die größte Anzahl Menschen eine positive Veränderung?
- Zeitliche Konsequenzen
Lässt es sich verschieben?
Wird es in der Zwischenzeit schlimmer oder besser?

Impulse für das Priorisieren

- ▶ Projekte, Tätigkeiten
- Zeitliche und personelle Abhängigkeiten
 - Was muss zusätzlich verschoben werden?
 - Wer ist zusätzlich zu informieren?
- Finanzielle Konsequenzen
 - Wie hoch wird die Rechnung sein?
 - Wer bezahlt?

Hilft beim Priorisieren

- **Das Wissen: wirklich wichtig ist nicht viel.**
Kraft auf eine Sache konzentrieren
- Aufschreiben, was sonst noch wichtig ist
- Delegieren
- Entschuldigen
- Kräfte einteilen
- **Sauerstoff im Hirn: Pausen**

Fragen?

- Vorstellung
- Stress
- Wahre Geschichte
- Impulse für das Priorisieren
- Fragen

Quellen

- www.admin.ch
- www.sprechzimmer.ch
- www.nzz.ch
- www.handelsblatt.ch
- Fotos: Vibeke Rasmussen Elmiger / Thomas Elmiger