MODULBESCHREIBUNG

Stress rechtzeitig erkennen: Auslöser und Warnsignale

Adaptives Modul | ~20 min

40 % der Erwerbstätigen weltweit geben an, im Alltag unter starkem Stress zu stehen (Gallup). Das größte Risiko ist dabei nicht die Stressspitze, sondern die Phase, in der man „durchhält“, bis man erschöpft ist. Dieses Modul hilft, Stress früh zu erkennen: vier Gruppen von Auslösern, die eigenen Warnlampen (Körper, Emotionen, Kopf, Verhalten) sowie die drei Phasen nach Hans Selye, damit man weiß, wo man steht, bevor die Kräfte wegbrechen.

LERNZIELE

01 Die eigenen Stressauslöser anhand der vier Gruppen bestimmen: Arbeitsorganisation, Beziehungen, Umfeld, sozioökonomischer Kontext.

02 Die eigenen Warnlampen in den vier Bereichen Körper, Emotionen, Kopf und Verhalten mit dem Stresstagebuch erkennen.

03 Die eigene Phase nach Hans Selye bestimmen (Alarmphase, Widerstandsphase, Erschöpfungsphase) und der Falle der Überanpassung entgehen.

04 Sich trotz der Kultur des „Durchhaltens“ erlauben, den eigenen Stress zu sehen, und eine Vertrauensperson um einen Blick von außen bitten.

ZIELGRUPPE

Alle, die ihre eigenen Signale rechtzeitig deuten und handeln wollen, bevor sich der Stress festsetzt.

- **Voraussetzungen:** keine

ABLAUF DES MODULS

Im Selbststudium, mit Übungen, die sich an die Lernenden anpassen.

1. **Selbsteinschätzung**: zu 9 Dimensionen, um die eigene Praxis einzuschätzen und gezielt zu üben.
2. **Expertenvideo**: von 10 Minuten, mit 3 Pausen zum Nachdenken.
3. **Praxissituationen**: 2 erste Situationen, ausgewählt nach der Selbsteinschätzung, dann 16 weitere zur freien Wahl. Zu jeder Antwort eine Rückmeldung zur Wirkung und eine Anregung, um weiterzukommen.
4. **Vorsatz mit Termin**: ein konkreter Schritt zum Ausprobieren, selbst formuliert oder aus den Vorschlägen gewählt.
5. **Merkblatt zum Herunterladen**: Kernpunkte, Fragen, Vorsatz, persönliche Notizen und Checklisten.

EIN BEISPIEL AUS DEN PRAXISSITUATIONEN

Seit zwei Monaten kommt Sitara, Sachbearbeiterin für Verträge, früher, isst an ihrem Schreibtisch zu Mittag und geht eine Stunde später. Dabei schließt sie genauso viele Verträge ab wie vorher. Sitara sagt sich, diese zusätzlichen Stunden bewiesen ihre Gewissenhaftigkeit. Am Freitag zieht sie Bilanz über ihren Monat. Was sollte Sitara tun?

BEWERTUNG UND ABSCHLUSS

Bestehensgrenze: 80 %

In die Punktzahl fließen die Antworten auf die Praxissituationen, der formulierte Vorsatz und gegebenenfalls ergänzende Lernaktivitäten ein. Zum Bestehen sind ein Vorsatz und eine Punktzahl von mindestens 80 % erforderlich.

METHODEN & MODELLE

- 3 Phasen des Stresses (Alarm/Widerstand/Erschöpfung) – Hans Selye, Allgemeines Anpassungssyndrom (1936)
- 4 Gruppen von Stressauslösern (Organisation, Beziehungen, physisches/technisches Umfeld, sozioökonomisches Umfeld) – Afthonios-Methode
- Fabel vom Frosch – Olivier Clerc, „La grenouille qui ne savait pas qu’elle était cuite…“ (2005)

QUELLEN & REFERENZEN

- Gallup, „State of the Global Workplace“ – 40 % der Beschäftigten geben an, am Vortag starken Stress erlebt zu haben (50 % in den USA)
- Tasha Eurich (Organisationspsychologin), aufgegriffen von der Harvard Business Review – 95 % der Menschen glauben, sich selbst klar zu sehen, doch nur 10 bis 15 % tun es wirklich
- Hans Selye – Allgemeines Anpassungssyndrom in drei Phasen (Alarm, Widerstand, Erschöpfung), 1936 formuliert
- INRS, das französische Institut für Arbeitsschutz (Institut national de recherche et de sécurité) – Stress bei der Arbeit und Prävention ausgehend von den Arbeitssituationen

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 31.10.2026