



30.11.2018 | von: Carolin Kirchhoff

## Stress: eine Sache der Hormone

Ursprünglich ist die natürliche Stressreaktion evolutionär im Körper veranlagt. Das verhalf dem Urmenschen zu einem reflexhaften Angriffs- oder Fluchtmechanismus. In der heutigen Zeit müssen wir nicht mehr vor gefährlichen Wildtieren fliehen, besitzen aber nach wie vor den hormongesteuerten Stressreflex, der uns in der Vergangenheit das Leben gerettet hat.

Stress entsteht im Gehirn. Über die Sympathikus-Nebennierenmark-Achse und die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse reagiert unser Körper auf Herausforderungen. In Stresssituationen, zum Beispiel am Arbeitsplatz, werden die Hormone Noradrenalin, Adrenalin sowie Cortisol ausgeschüttet. Die Tätigkeit des Sympathikusnervs wird gesteigert. Im weiteren Verlauf wird mehr Energie in Muskeln und Gehirn geleitet, unser Körper wird gegen die drohende Gefahr mobil gemacht. Dabei steigen Puls, Blutdruck und Atemfrequenz, der Magen-Darm-Bereich stellt die Verdauungsarbeit ein, der Blutgerinnungsfaktor nimmt zu. Die Schmerztoleranz wird kurzfristig erhöht. Alles gute Voraussetzungen, um vor einer tödlichen Gefahr zu fliehen.

Im Büroalltag müssen Menschen aber nicht mehr vor lebensbedrohlichen Wildtieren fliehen, dennoch werden nach wie vor die chemischen Reaktionen im Körper ausgelöst. Unser Gehirn reagiert aufgrund der Unterdrückung des Fluchtinstinkts dann mit Gefühlen von Hilflosigkeit und Unterordnung – wir sind frustriert. Die bei dieser Reaktion freigesetzten Energien richten sich gegen den Körper und können ihn langfristig schädigen. Zusätzlich spielen unterschwellige Stressoren wie Lärm, ein Überangebot an Reizen oder psychische Umstände wie Ärger und Angst eine wichtige Rolle.

Im besten Fall müsste sich der Körper nun physisch abreagieren, um die hohe Energie wieder abzutransportieren. Dies gestaltet sich in einem Arbeitsalltag aber schwierig. Sys-

temische Coaches beraten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer dabei, wie sie die Situation erkennen, bevor es zu spät ist. Dabei gehen sie nach folgendem Prinzip vor:

**Orientierung:** Durch eine bestimmte Anweisung, zum Beispiel vom Vorgesetzten, wird ein Reiz ans Gehirn geleitet. Der Mensch erkennt, dass eine Herausforderung auf ihn zukommen wird.

**Aktivierung:** Blitzschnell wird im Gehirn entschieden, ob die Situation gefährlich werden könnte. Im Arbeitsalltag sind das oftmals Aufgaben, mit denen man vorher nicht vertraut ist oder von denen man weiß, dass man sie nicht gut umsetzen kann. Auch die Verfassung des Vorgesetzten und seine Ausstrahlung tragen zur Aktivierung des Stressempfindens des Arbeitnehmers bei.

**Anpassung:** Solange die Stresssituation besteht, produziert der Körper weitere Stresshormone, um die Situation zu lösen oder ihr aus dem Weg zu gehen. Da man im Büro nicht einfach weglaufen kann (so wie es der natürliche Instinkt eigentlich voraussetzen würde), kommt es zum nächsten Punkt: der Überforderung.

**Überforderung:** Der Körper schaltet auf „Daueralarm“. Er hält alle lebenswichtigen Vorgänge weiterhin aufrecht, dadurch sinkt aber die Konzentrationsfähigkeit im Gehirn. Man agiert nicht mehr gelassen, sondern verhält sich unangemessen, da zu viel Energie im Körper vorhanden ist. Bei einem dauerhaften Zustand führt diese Situation zur Erschöpfung. Hat man diesen Zustand erreicht, geht gar nichts mehr. Systemische Coaches können hier ansetzen. Sie identifizieren die Ursachen, zum Beispiel: Was sind die Stressoren? Was sind persönliche Bewältigungsmöglichkeiten, die ich in Belastungssituationen mitbringe? Wie reagiere ich auf Belastungssituationen? Sind sich Arbeitnehmer und Arbeitgeber über diese Schritte bewusst, kann produktiver gearbeitet und Langzeitschäden können vermieden werden.

Kerstin B. Reile  
Diplom Ökonomin  
Systemischer Coach

[T] 0211 / 8 28 29 00  
[M] 0172 / 2 03 65 03  
[E] reile@reile-consulting

Gutenbergstraße 39  
40235 Düsseldorf

[www.reile-consulting.de](http://www.reile-consulting.de)  
[www.reile-personal.de](http://www.reile-personal.de)

