

Stress-Virus: Wer sich besonders leicht anstecken lässt



Drei Eigenschaften sind entscheidend dafür, wie leicht wir uns von einem gestressten Umfeld anstecken lassen.

Vorsicht, Ansteckungsgefahr! Wer in einem gestressten Umfeld unterwegs ist, fühlt sich auch selbst gestresster. Aber das Stress-Virus erwischt nicht jeden Menschen mit der gleichen Wucht. Das zeigt eine Studie der Carnegie Mellon University, Pittsburgh. Die wichtigsten Studienergebnisse in Kürze:

Besonders leicht überträgt sich Stress, wenn das Stresslevel in einer Gruppe von Menschen ähnlich hoch ist. Wenn zum Beispiel im Call viele Mitarbeiter ähnlich stark gestresst sind, ist man auch selbst gefährdeter.

Drei Eigenschaften bestimmen die eigene Stressempfänglichkeit

Wie leicht man sich von einem gestressten Umfeld anstecken lässt, hängt von drei Eigenschaften ab.

Besonders gefährdet sind Menschen, die ...

- emotional eher labil sind,
- wenig gewissenhaft, zielorientiert sind,
- wenig überzeugt sind, Einfluss auf eine Situation ausüben zu können.

Die Forscher raten gestressten Menschen, sich nach Möglichkeit nicht gerade in ein ebenfalls gestresstes Umfeld zu begeben. In einem Call mag dies nicht funktionieren, aber in vielen anderen Situationen kann man sein Umfeld zumindest für einen gewissen Zeitraum bewusst wählen.

*Im Unternehmen könnte es
Mentoren für sehr
stressempfängliche Menschen
geben*

Ein weiterer Impuls der Forscher: Wer weniger stressempfänglich ist, könnte als eine Art Mentor für zum Beispiel jene Kollegen auftreten, die sich leichter vom Stress anderer infizieren lassen. Damit die Mentoren nun

nicht selbst irgendwann vom Stress ihrer Mentees erfasst werden, sollten die Mentoren sogenannte Peers haben, die ebenfalls eher ausgeglichen sind.

Zehn Tipps für die Arbeit mit gestressten Kollegen

Weitere Tipps, die ich in meinen Trainings für Mitarbeiter und Führungskräfte insbesondere im Umfeld gestresster Kollegen empfehle:

- 1. Lerne anders/autonom zu reagieren: z.B. mitfühlend, positiv motivieren**
- 2. Erzeuge positive „Antikörper“ gegen negative Emotionen: Wind aus den Segeln nehmen durch Freundlichkeit**
- 3. Wappne dich: positive Gedanken als Puffer gegen Stress**
- 4. Kein Helfersyndrom! Vorsicht, Teufelskreis!**
- 5. Sein oder ihr Stress ist nicht mein Stress: Stelle inneren Abstand her**
- 6. Abgrenzung durch Selbstbeobachtung: Was passiert gerade mit mir, wie fühle ich mich jetzt?**
- 7. Betont sachlich, ruhig argumentieren**
- 8. Erwünschtes Verhalten positiv bestärken: Lob, Lächeln**
- 9. Unerwünschtes Verhalten: keinerlei Belohnung**
- 10. Lenke deine Aufmerksamkeit bewusst auf Menschen und Dinge, die dir Ruhe geben**

Mehr zu solchen Themen auch in meinem Resilienztraining vom 22.-23.4.2024 im Beach Motel an der Nordsee. Für Infos besucht meine Homepage www.kai-kaufmann-training.com oder sendet mir eine PM oder Email an drkaikaufmann@icloud.com

Quellen:

- Journal of Personality and Social Psychology, January 2023, American Psychological Association (APA)
- Spiegel Wissen, "Sei gut zu dir", Ausgabe 2, 2023
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36633994/>
- [Foto: Image by bublikhaus on Freepik](#)

Wer schreibt hier?

[Dr. Kai Kaufmann](#)

Trainer für Stressmanagement, Resilienz (Seminare, Coaching), Dr. Kai Kaufmann

Insider für Stressmanagement, Resilienz, New Work, Gesundheit & Soziales

Dr. Kai Kaufmann war 15 Jahre als Führungskraft für Verlage tätig. Nach einem Burnout stellte er die Weichen für sein Leben neu. Heute unterstützt er als Trainer für Stressmanagement und Resilienz Unternehmen und ihre Mitarbeiter. Als Medical Writer publiziert er bis zu 30

Fachartikel jährlich.

Mehr anzeigen

1.633 Follower