



Take Care – Gesund und sicher im Pflegeberuf Stress vorbeugen



☒ Praxis ☐ Theorie

FÜR EIN GESUNDES BERUFSLEBEN

> Take Care: Stress vorbeugen

Agenda



> Take Care: Stress vorbeugen

Baustein 1: Stark trotz Stress



Zunächst definieren wir, welche **Stressoren** es gibt.

Personenbezogene Stressoren:

Die Merkmale und Kompetenzen eines Menschen können Stressprozesse auslösen.
Ärger gehört zum Beispiel dazu.

Bedingungsbezogene Stressoren:

Von außen einwirkende Faktoren können Stressprozesse auslösen.
Zeitdruck und Hektik gehören zum Beispiel dazu.

Zuhören und einordnen



Hörauftrag 1:

Achten Sie bitte genau auf mögliche **bedingungsbezogene Stressoren**. Also alles, was von außen kommt. **Welche fallen Ihnen auf?** Notieren Sie diese!

Hörauftrag 2:

Achten Sie bitte genau auf mögliche **personenbezogene Stressoren**. Also alles, was in Inges Persönlichkeit begründet ist. **Was fällt Ihnen hierzu auf?** Machen Sie sich Notizen!

www.bgw-lernportal.de/hoerspiel-inge

> Take Care: Stress vorbeugen

Baustein 2: Möglichkeiten der Stressreduktion



Wie gehen Sie mit Stress um? Teilen Sie Ihre **Methoden und Erfahrungen** mit den anderen.

1. Welche Möglichkeiten der Stressreduktion kennen Sie?
2. Welche nutzen Sie bereits, um Stress zu reduzieren?

Ordnen Sie die zusammengetragenen Möglichkeiten diesen beiden Typen des Stressmanagements zu.

Problemorientiertes Stressmanagement	Emotionsorientiertes Stressmanagement
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...

> Take Care: Stress vorbeugen

Baustein 3: Stress out (Übung)



STRESS

Übung 1:

Dieser Ball symbolisiert **Ihre standardisierten Arbeitsabläufe.**

- Werfen Sie sich den Ball zu. Alle sollen den Ball einmal bekommen und einmal geworfen haben.
- Merken Sie sich, woher der Ball kommt. Und merken Sie sich auch, an wen Sie ihn weiterwerfen. Das ist wichtig, damit die Reihenfolge gleich bleibt.

Übung 2:

Bitte stellen Sie sich in einem Kreis auf. Sie erhalten gleich ein **Notfallhandy** von mir.

- Bitte melden Sie sich mit den Worten:
„Wobei kann ich helfen?“
- Geben Sie das Handy an die Person links neben Ihnen weiter.

Übung 3:

„Frau Meier muss sofort in den OP-Saal.“

Diese wichtige Nachricht habe ich von meiner Vorgesetzten erhalten. Ich gebe sie an die Person rechts von mir weiter.

- Lesen Sie diese wichtige Nachricht.
- Reichen Sie die Nachricht anschließend an die Person rechts neben Ihnen weiter.

Übung 4:

In Ihrem Betrieb gibt es ein Thema, **das ständig hochgehalten werden muss.**

- Dieser Luftballon symbolisiert das Thema.
- Der Luftballon darf nicht den Boden berühren.

Auswertung

- Was haben Sie wahrgenommen und wie ging es Ihnen mit dieser Übung?
- Kennen Sie ähnliche Situationen?
- Lassen sich die Erkenntnisse zur Stressreduktion auf den Arbeitsalltag übertragen?
- Haben Sie Ideen, wie Ihre Aufgaben leichter werden könnten?

> Take Care: Stress vorbeugen

Baustein 4: Input Stress



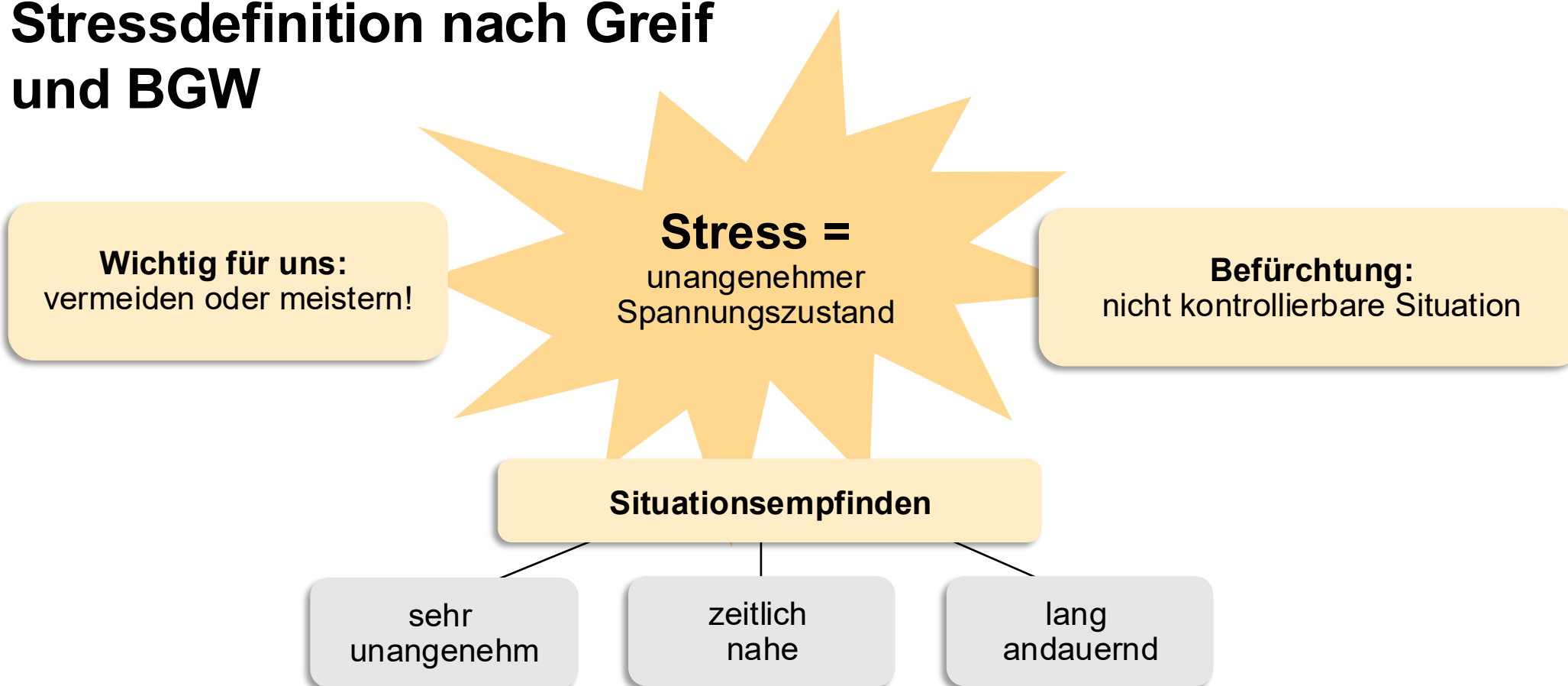
Wie wird „Stress“ definiert?

Stress = subjektiv intensiv **unangenehmer Spannungszustand**,
der entsteht, wenn wir befürchten, einer uns **bedeutsamen** Situationen
nicht gewachsen zu sein

Definition nach Prof. Siegfried Greif (1991)

- Die Situation scheint nicht vollständig kontrollierbar zu sein.
- Ihre Vermeidung scheint subjektiv wichtig zu sein.
- Die Situation erleben wir als sehr unangenehm, zeitlich nahe und lang andauernd.

Stressdefinition nach Greif und BGW



Definition nach dem BGW-Stresskonzept und angelehnt an: Greif, S. (1991). Stress in der Arbeit – Einführung und Grundbegriffe. In S. Greif, E. Bamberg & N. Semmer (Hrsg.), Psychischer Stress am Arbeitsplatz (S. 1–28). Göttingen: Hogrefe.

Potenziell gesundheitsgefährdende Arbeitsbelastungen



Quelle: iga.Report 31
www.iga-info.de

Forschungsergebnisse von Prof. Renate Rau, Uni Halle-Wittenberg

- Hohe Arbeitsintensität verbunden mit geringem Handlungsspielraum
- Geringe soziale Unterstützung
- Überstunden/lange Arbeitszeit/Schichtarbeit
- Rollenstress
- Gratifikationskrise (Ungleichgewicht zwischen erlebter Leistung und erhaltener Belohnung/Wertschätzung)
- Aggressives Verhalten am Arbeitsplatz
- Arbeitsplatzunsicherheit

Was sind Stressoren?

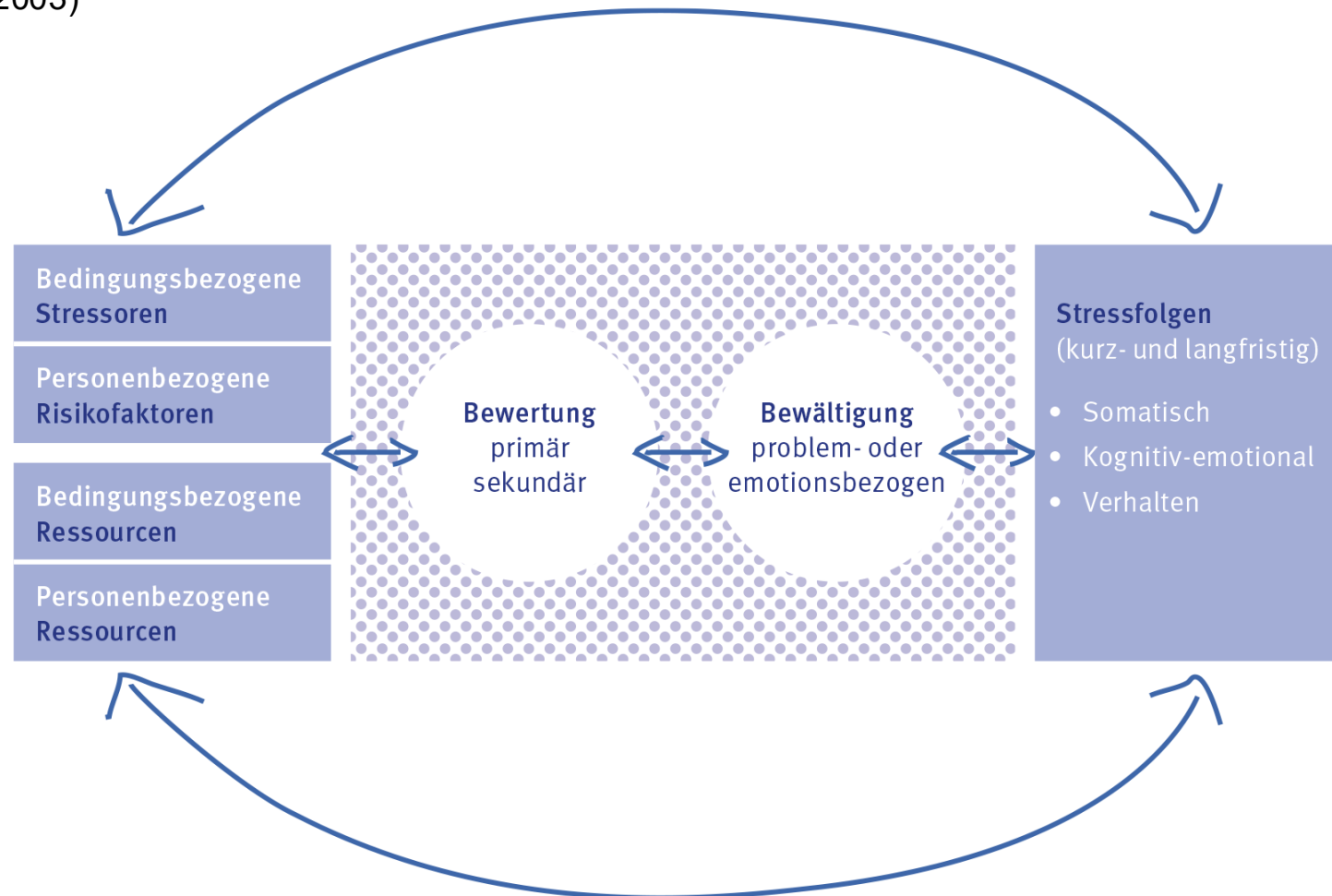
**Stressoren = Ereignisse oder Situationen,
die Stress bei einem Menschen auslösen**

Beispiele:

- Überforderung
- Lärm
- Isolation
- Schmerzen

Arbeitspsychologisches Stressmodell

(Bamberg et al. 2003)



Was sind Ressourcen?

**Ressourcen = individuelle
Möglichkeiten und
Fähigkeiten, um Stressoren zu
bewältigen**

- Bedingungsbezogene Ressourcen
- Personenbezogene Ressourcen

Durch den Einsatz von Ressourcen
(beziehungsweise Schutzfaktoren)
kann Stress vermieden oder
gemindert werden.

Welche Beispiele fallen Ihnen ein?

Bedingungsbezogene Ressourcen

Stressoren

- Hoher Zeitdruck
- Häufige Unterbrechungen
- Spannungen und Konflikte
- Emotional belastende Situationen
- ...

Ressourcen

- Möglichkeiten, die Arbeit zu gestalten
- Klar definierte Rollen
- Soziale Unterstützung
- Anerkennung und Wertschätzung
- ...



Personenbezogene Ressourcen

Stressoren

- Überengagement
- Nicht „Nein!“ sagen können
- Schwierigkeiten, Prioritäten zu setzen
- Hohes Anerkennungsbedürfnis
- ...

Ressourcen

- Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Bereitschaft, zu lernen
- Unterstützung suchen und annehmen
- Gesunde Grenzen ziehen können
- ...



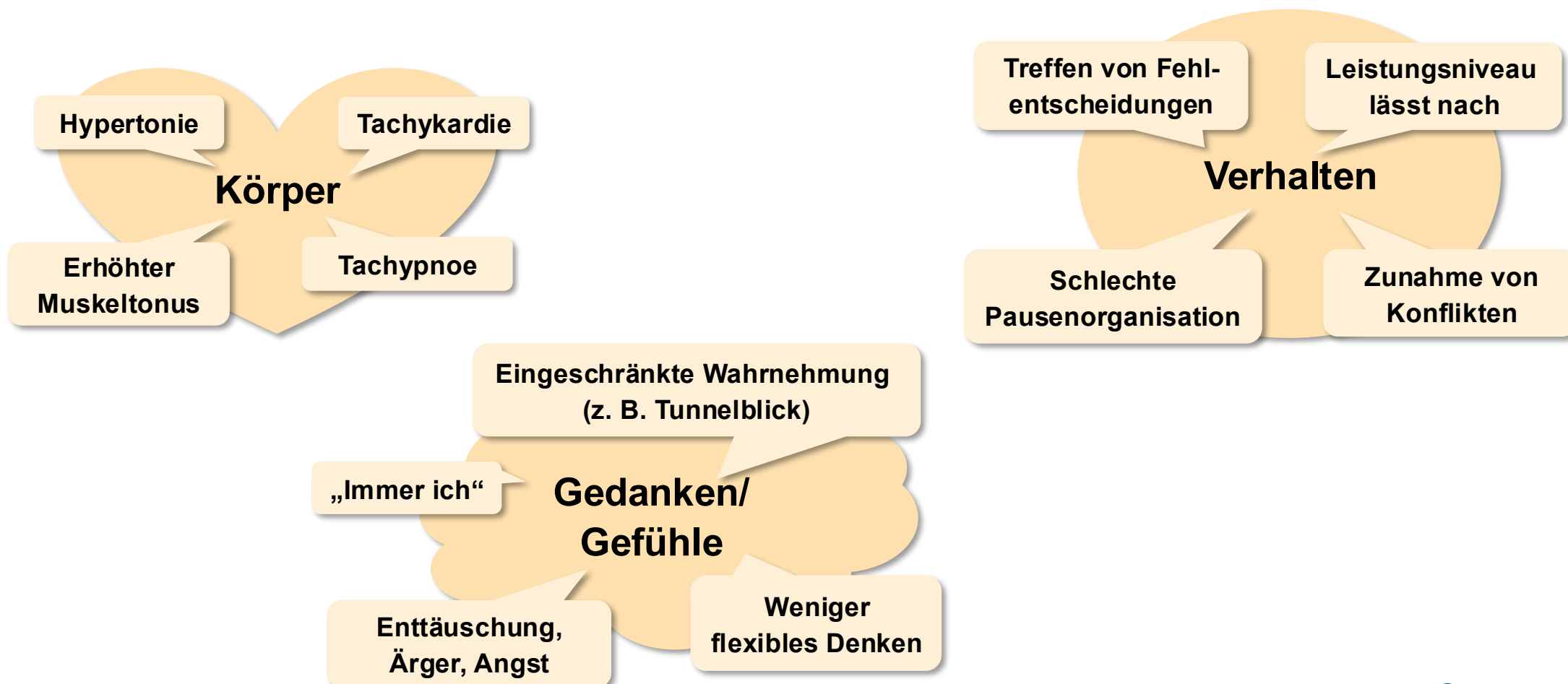
Copingstrategien

**Coping = alle Anstrengungen, um den Stressor
oder die von ihm ausgehende Bedrohung zu minimieren**

- **Problemorientiertes Coping** (Situation, Ziele und Einstellungen verändern)
= instrumentelles Stressmanagement
- **Emotionsorientiertes Coping** (Emotionen verändern, nicht die Situation selbst)
= mentales Stressmanagement, regeneratives Stressmanagement

Hinweis: Hilfreich zur Neubewertung eines Stressors ist nicht die Art der Copingstrategie.
Hilfreich ist die Fähigkeit, unterschiedliche Strategien flexibel zu nutzen.

Stressreaktionen



> Take Care: Stress vorbeugen

Baustein 5: Fight or Flight – Biologische Stressreaktionen

Kampf ...



... oder Flucht?



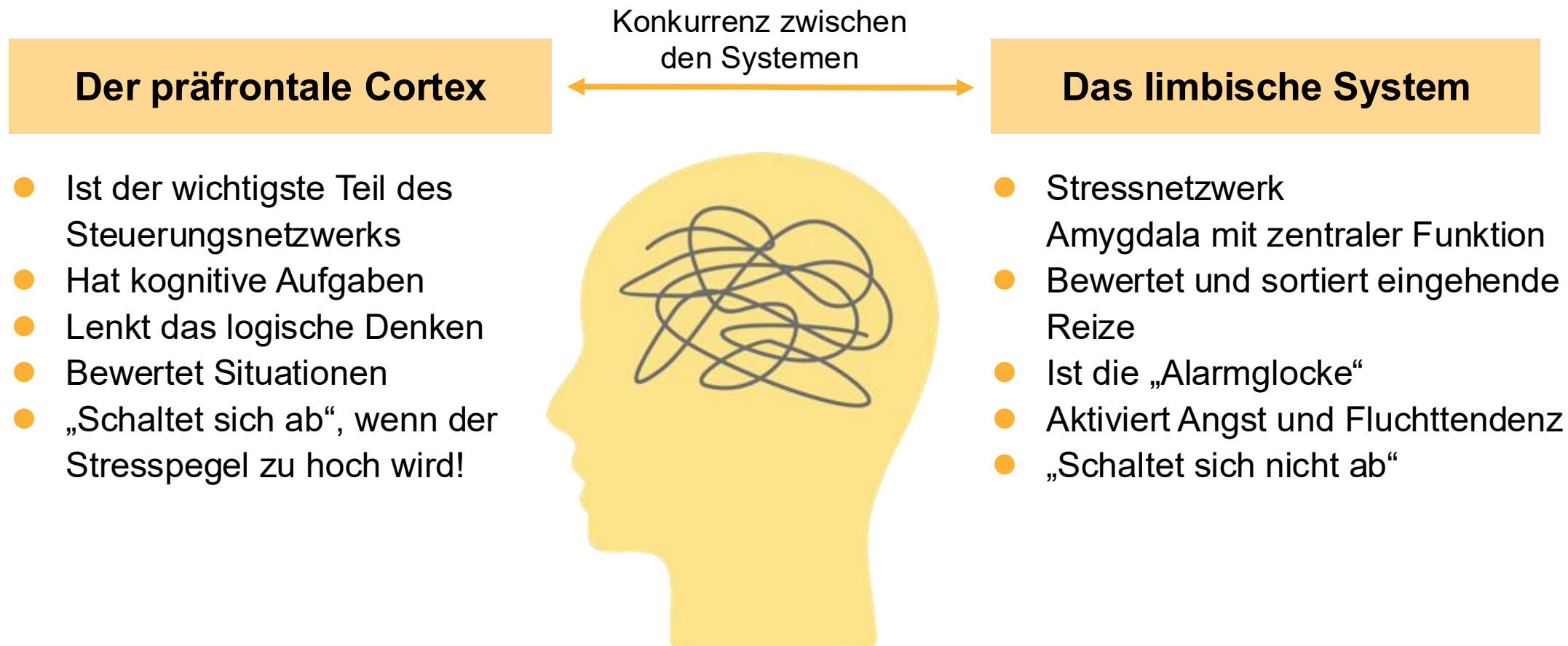
Leistungskontrolle

- Wie haben Sie sich gefühlt?
- Welche biologischen Reaktionen (Erhöhung, Reduzierung) werden durch Stress verursacht?

Biologische Stressreaktionen

Es erhöhen sich ...	Es reduzieren sich ...
die Herzfrequenz	das Sichtfeld (Pupillenerweiterung, Tunnelblick, Unwichtiges wird ausgeblendet)
die Atemfrequenz	die Immunabwehr
der Blutdruck	die Verdauung
die Blutgerinnungsfaktoren	der Sexualtrieb
die Muskelanspannung und -durchblutung	
die Milchsäureproduktion	
die Schmerztoleranz	

Stress entsteht im Gehirn.



Stress und Cortisol

Bei andauernder Stressbelastung werden zusätzliche Hormone ausgeschüttet (zum Beispiel Cortisol).

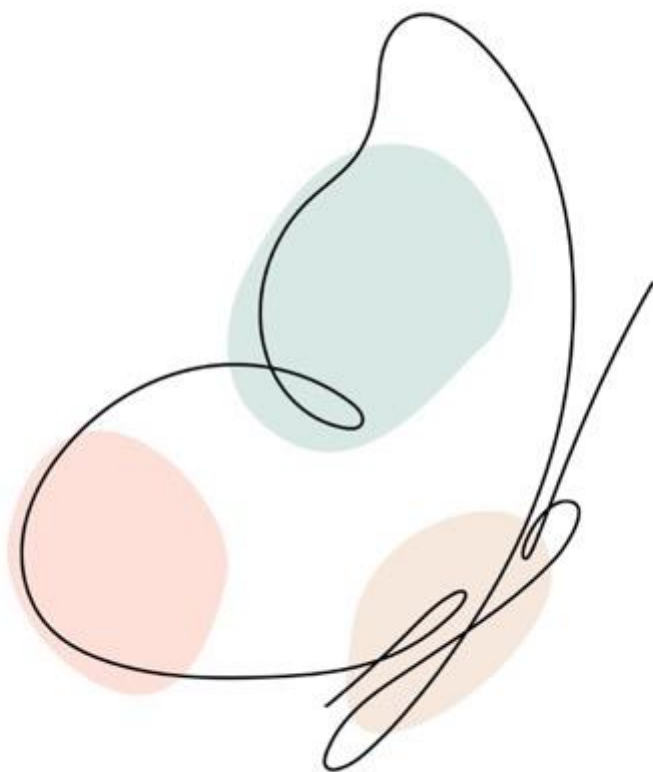
Ein dauerhafter Überschuss an Cortisol kann beitragen zu:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Störungen im Fettstoffwechsel
- Diabetes
- Osteoporose

Stress kann also krank machen!

„Die Dosis macht die Wirkung.“
(in Anlehnung an Paracelsus)

Butterfly Hug und bewusste Atemübung



> Take Care: Stress vorbeugen

Baustein 6: Ressourcen-Finder



Reminder: **bedingungsbezogene** und **personenbezogene** Ressourcen

Ressourcen sind Mittel, um:

- Anforderungen zu bewältigen
- Auftreten von Stressoren zu vermeiden
- Ausmaß beziehungsweise die Wirkung von Stressoren zu mildern

Bedingungsbezogene Ressourcen

... sind in der Umgebung begründet, zum Beispiel:

Durch eine Aufgabe oder die Arbeitsorganisation. Dazu gehören zum Beispiel der Handlungsspielraum, das Maß an Autonomie und die soziale Unterstützung.

Personenbezogene Ressourcen

... beziehen sich auf Fähigkeiten, positive Einstellungen

und Mittel, über die eine Person selbst verfügt.

Selbstvertrauen, Wissen, soziale Kompetenzen oder Konflikt- und Kommunikationsfähigkeiten gehören dazu.

Wiederholung der Copingstrategien

Aufgabe 1 (Einzelarbeit)

Welche Ressourcen haben Sie? Bitte nennen Sie mindestens zwei Beispiele.

Aufgabe 2 (Partnerarbeit)

Welche Ressourcen hat Ihr Gegenüber?

Aufgabe 3 (Partnerarbeit)

Welche bedingungsbezogenen Ressourcen bietet Ihr Arbeitsplatz?
Bitte nennen Sie mindestens zwei Beispiele.

Kurz und Kompakt



Nutzen Sie das E-Learning-Angebot der BGW zur Vertiefung der bisherigen Lerneinheiten.

The screenshot shows the landing page for the 'Umgang mit Stress' (Dealing with Stress) online course. The background features a close-up of several analog watches with white faces and black hands. The title 'Umgang mit Stress' is prominently displayed in the center in a white, sans-serif font. Below the title is a white button with the word 'STARTEN' in black. At the bottom of the page, the BGW logo is visible, followed by a short description of the course in German: 'Was ist Stress? Was löst Stress aus? Und vor allem: Was kannst du dagegen tun? Dieser Online-Kurs beschäftigt sich mit genau diesen Fragen.' and the phrase 'Schau einmal hinein!' (Take a look!).

Umgang mit Stress

STARTEN

BGW

Was ist Stress? Was löst Stress aus? Und vor allem: Was kannst du dagegen tun? Dieser Online-Kurs beschäftigt sich mit genau diesen Fragen.

Schau einmal hinein!

> Take Care: Stress vorbeugen

Baustein 7: Stress = Chefsache?!



Der gesetzliche Rahmen

Alle Betriebe müssen anfallende Tätigkeiten auf mögliche Gefährdungen für die Mitarbeitenden untersuchen und im Anschluss Maßnahmen zum Schutz der Mitarbeitenden ergreifen.

DGUV Vorschrift 1 § 2, Arbeitsschutzgesetz § 4 Allgemeine Grundsätze

> Take Care: Stress vorbeugen > **Baustein 7: Stress = Chefsache?!**

> zur **Agenda**

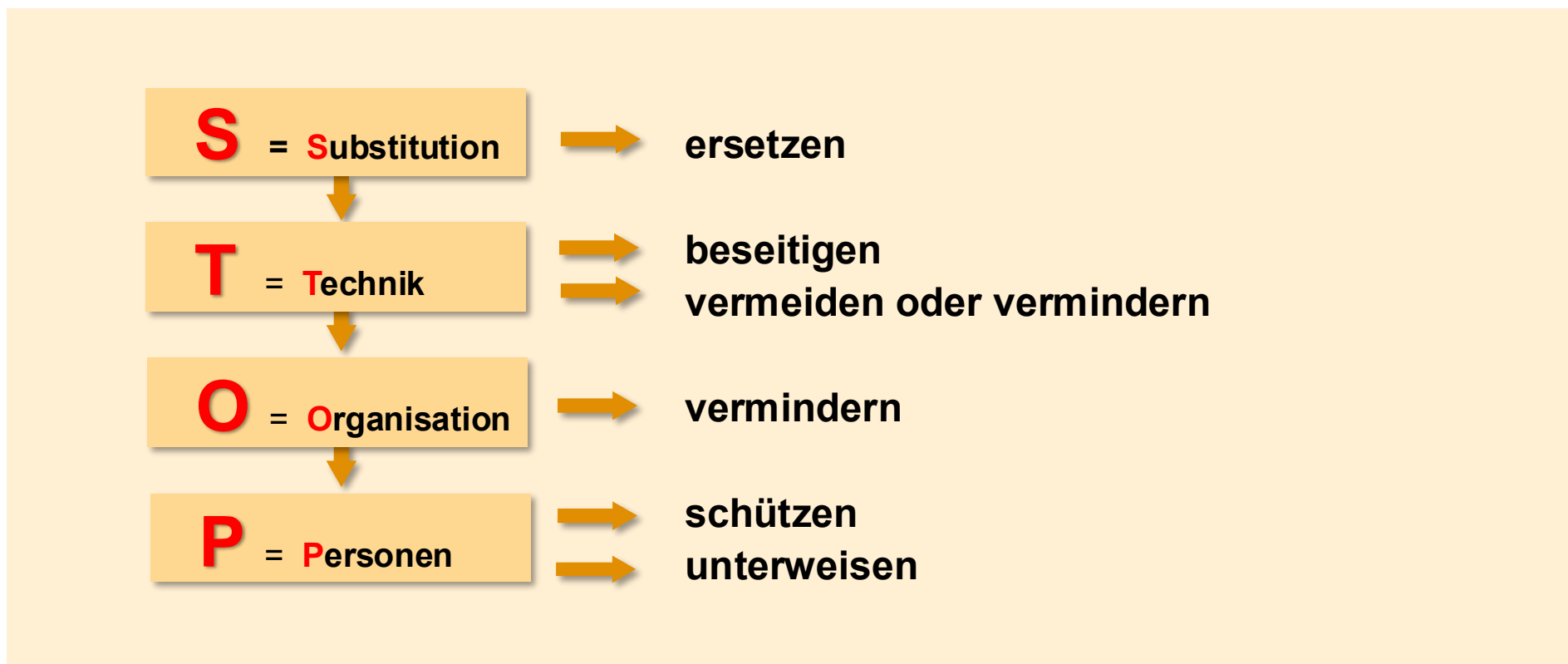
Aufgabe

- Welche Maßnahmen gegen Stress kennen Sie aus Ihrem Betrieb?
- Was wünschen Sie sich in Bezug auf Stress von Ihrer Unternehmensleitung?
- Sind die Maßnahmen realisierbar oder welche Alternativen sind möglich? Begründen Sie Ihre Antwort.

> Take Care: Stress vorbeugen > **Baustein 7: Stress = Chefsache?!**

> zur Agenda

(S)TOP-Modell im Arbeitsschutz



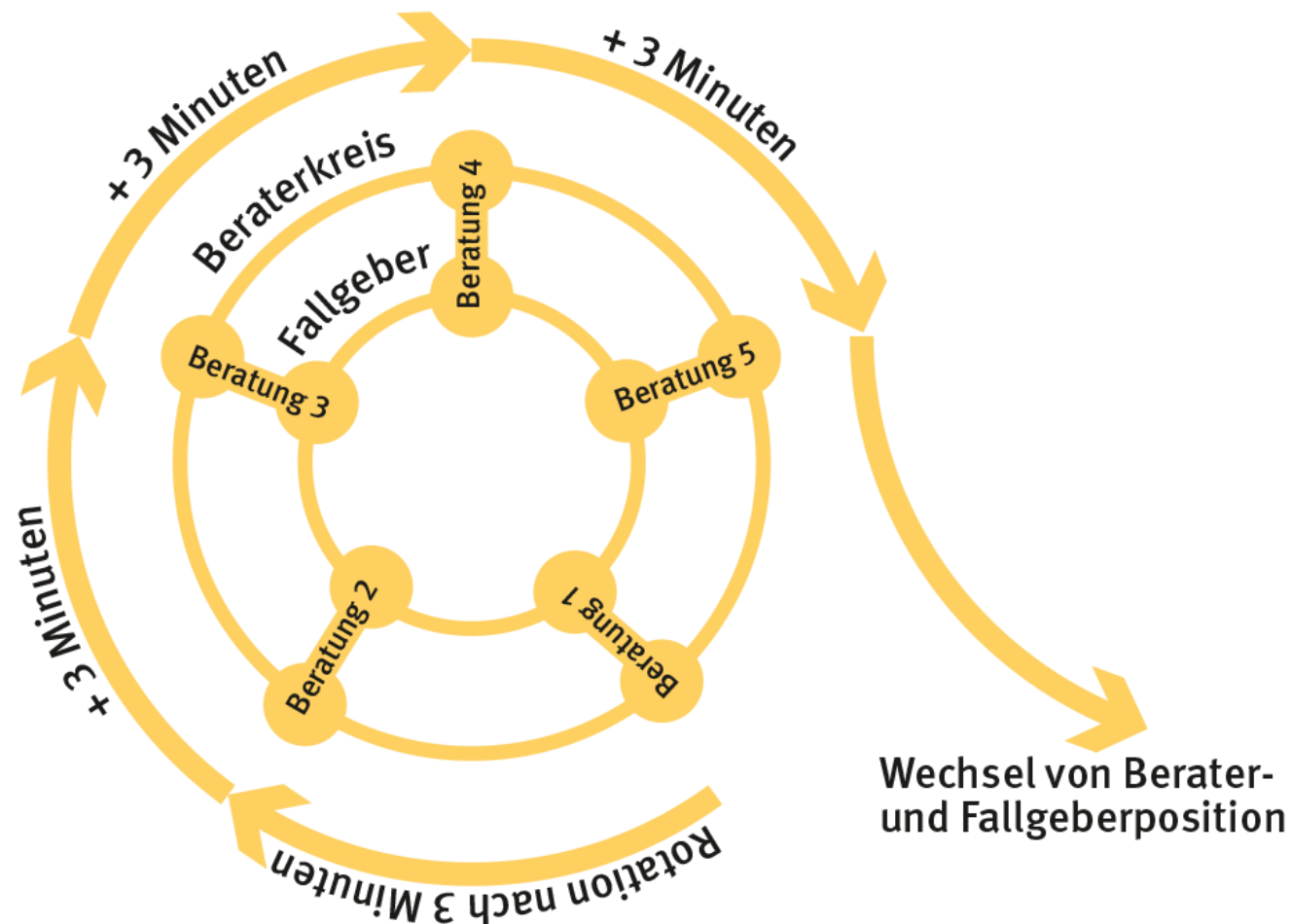
Ursprung: EU-Arbeitsschutzrichtlinie; umgesetzt in Deutschland im Arbeitsschutzgesetz

> Take Care: Stress vorbeugen

Baustein 8: Kollegiales Speeddating



Kollegiales Speeddating



> Take Care: Stress vorbeugen

Baustein 9: Relax



Wiederholung der Copingstrategien

Aufgabe 1: Notieren Sie, was Sie bereits tun, um Stress zu reduzieren. Bitte tragen Sie Ihre Strategien in die Tabelle ein und begründen Sie, warum sie Ihnen helfen.

Problemorientiertes Coping	Emotionsorientiertes Coping
...	...
...	...
...	...

Wiederholung der Copingstrategien

Aufgabe 2:

1. Entwickeln Sie eine Entspannungseinheit für Ihre Mitauszubildenden. Die Einheit soll circa 10 Minuten lang sein.
2. Schreiben Sie dafür ein kurzes Konzept (max. 1 DIN-A4-Seite) mit folgenden inhaltlichen Schwerpunkten:
 - Beschreiben Sie die Maßnahme.
 - Planen Sie den Ablauf.
 - Stellen Sie zusammen, welches Material benötigt wird.
3. Führen Sie die Maßnahme anschließend mit Ihren Mitauszubildenden durch.

Möglichkeiten der Entspannung

Themen	Gruppe
Progressive Muskelentspannung	...
Massage	...
Atemübung	...
Übung Sehen	...
Übung Schmecken	...
Übung Riechen	...
Übung Hören	...
Meditation	...

**Was hat Sie heute (oder in den vergangenen Tagen)
lächeln lassen?**



> Take Care: Stress vorbeugen

Baustein 10: Back to Inge



Reflexion und Diskussion

- Was könnte Inge noch tun, damit es ihr besser geht?
- Kennen Sie eine Person wie Inge?
- Können Sie sie verstehen? Oder sehen Sie ihr Verhalten eher kritisch?
- Wenn Sie mit Inge gut befreundet wären und Inge würde Sie jetzt anrufen, was würden Sie ihr raten?

> Take Care: Stress vorbeugen

Baustein 11: Self-Commitment



Mein Praxisvorhaben

1. Selbsterklärung

- Was will ich gegen Stress tun?
- Was nehme ich mir dafür konkret vor für den nächsten Einsatz?
- Was wäre ein erster kleiner Schritt?
- Wer oder was könnte mich unterstützen?
- Was könnten Hindernisse und Schwierigkeiten sein?
- Welche guten Gründe gibt es, dass es gelingt?

2. Walk & Talk: darstellen, prüfen, konkretisieren

> Take Care: Stress vorbeugen > Baustein 11: Self-Commitment

> zur Agenda

Auszubildende TAKE CARE – STRESS VORBEUGEN www.bgw-young.de/psyche

Self-Commitment – Mein Stressmanagement-Vorhaben



Was will ich gegen Stress tun? Was nehme ich mir dafür konkret für den nächsten Einsatz vor?

Was wäre ein machbarer erster kleiner Schritt?

Wer oder was könnte mich unterstützen?

Welche Hindernisse und Schwierigkeiten könnten auftreten?

Welche guten Gründe gibt es, dass es gelingt?

Diese Vereinbarung habe ich am
mit mir getroffen.

Unterschrift

Arbeitsblatt Stress vorbeugen BGW

Mein Praxisvorhaben

3. Gestaltung

- Notieren Sie Eckpunkte (Titel, Bezeichnung, Überschrift, zentrale Inhalte).
- Nutzen Sie Bilder, Symbole, Motive.
- Ihre Signatur – bitte!

4. Präsentation

Die Auswertung folgt im
nächsten Praxisblock!

Auswertung Self-Commitment

- Was hatten Sie sich vorgenommen? Und was ist daraus geworden?
Haben Sie Ihr geplantes Vorhaben verändert?
- Was hat – auch wenn es in Ihren Augen nur wenig war – schon geklappt?
Woran könnte das gelegen haben?
- Wer oder was hat Sie unterstützt?
- Welche Warnsignale gab es, die Ihnen gezeigt haben, dass es schwierig werden könnte? Wie gehen Sie damit um?
- Wie haben Sie Schwierigkeiten bewältigt? Welche Strategie haben Sie verfolgt?
- An welchem Punkt möchten Sie dranbleiben?
- Haben sich bei Ihnen Fragen ergeben?

Baustein 12: Abschluss mit „Wertschätzungsdusche“



Du bist
unbezahlbar!

Mein Gegenüber

- Was hat mich an diesem Menschen begeistert?
- Welche Kompetenzen habe ich entdeckt?
- Was strahlt diese Person aus?
- Was wünsche ich dieser Person für die Zukunft?
- Worauf können sich Menschen im Kontakt mit (Name der Person) freuen?

Impressum

Take Care – Gesund und sicher im Pflegeberuf
Stress vorbeugen
Stand 06/2026
© 2026 Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst
und Wohlfahrtspflege (BGW)

Herausgegeben von

Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und
Wohlfahrtspflege (BGW)

Hauptverwaltung
Pappelallee 33/35/37
22089 Hamburg
Tel.: +49 40 20207-0
Fax: +49 40 20207-2495
www.bgw-online.de

Inhalt

Dennis Petz, BGW-Produktentwicklung
Alexandra Gerstner, Organisationsberatung

Redaktion

Bonni Narjes, Media Contor, Hannover
Sandra Reuke, BGW-Kommunikation

Fachliche Beratung

Alexandra Gerstner, Organisationsberatung
Juliane Pöthkow, Berufsfachschule Greifswald GmbH
Gesine Belinger, Evangelische Pflegeschule Berlin

Fotos und Abbildungen

Titel: contrastwerkstatt/Adobe Stock, francescoridolfi.com/Adobe Stock,
MK-Photo/Adobe Stock, pixel-shot.com (Leonid Yastremskiy)/Adobe Stock,
WavebreakMediaMicro/Adobe Stock

Inhalt: Kaesler Media/AdobeStock (Folie 3, 49), Uwe Umstätter/Adobe
Stock (Folie 6), ronstik/Adobe Stock (Folie 9), contrastwerkstatt/Adobe
Stock (Folie 15), Silent Vector/Adobe Stock (Folie 22/23), backup
studio/Adobe Stock, Iuliia/Adobe Stock (Folie 26), Ellette Lorelei/Adobe
Stock (Folie 29), Віталій Баріда/Adobe Stock (Folie 31), pixel-shot.com
(Leonid Yastremskiy)/Adobe Stock (Folie 32), peopleimages.com/Adobe
Stock (Folie 38), Christian Schwier/Adobe Stock (Folie 42), Dragana
Gordic/Adobe Stock (Folie 44), FotoArtist/Adobe Stock (Folie 51),
Vielfalt21/Adobe Stock (Folie 56), Dragana Gordic/Adobe Stock (Folie 59)

Gestaltung und Satz

Martin Großkinsky – Designer AGD, Hamburg

> Take Care: Stress vorbeugen

> zur [Agenda](#)

Vielen Dank.



FÜR EIN GESUNDES BERUFSLEBEN