

Zusammenfassung

Das Thema der stressbedingten psychischen Belastungen am Arbeitsplatz rückte in den letzten Jahren verstärkt ins Zentrum der Aufmerksamkeit. Aktuelle Statistiken verweisen auf den Anstieg psychischer Belastungsfaktoren bedingt durch diverse Veränderungsprozesse und steigende komplexe Anforderungen am Arbeitsplatz, welche die psychische und physische Gesundheit der Beschäftigten gefährden. Die Folgen davon sind vermehrte Krankenstandstage und erhöhter Absentismus. Die dadurch entstehenden immensen Kosten erfordern dringenden Handlungsbedarf auf sowohl Unternehmens-, als auch Beschäftigten-seite. Ziel der vorliegenden Interventionsstudie war es daher, einen wesentlichen Beitrag zur Stressprävention auf Verhaltensebene zu leisten und verschiedene Interventionsansätze zur betrieblichen Gesundheitsförderung abzuleiten. Im Rahmen der Studie wurde untersucht, ob sich ein dreimonatiges Interventionsprogramm und Gesundheitscoaching positiv auf einerseits psychologische und andererseits physiologische Stressparameter bei 28 Personen unterschiedlichen Alters auswirkt. Das Interventionsprogramm bezog sich auf die Verbesserung der Schlafqualität und -quantität, die Verbesserung des Bewegungsverhaltens, den Aus- und Aufbau selbstregulatorischer Fähigkeiten und die Entwicklung und Förderung einer achtsamen Haltung. Mittels zweier Fragebögen und dreier Interviews wurden der Gesundheitszustand und das Gesundheitsverhalten in unterschiedlichen Bereichen und die selbstregulatorischen Fähigkeiten vor dem Hintergrund der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI-) Theorie (Kuhl, 2001) erfasst. Um physiologische Veränderungen feststellen zu können, wurde täglich die Herzratenvariabilität mittels Elektrokardiogramm ermittelt. Die Ergebnisse sprechen in vielen Bereichen für eine erwartungskonforme Verbesserung des Gesundheitszustandes und -verhaltens auf sowohl körperlicher, als auch mentaler Ebene. Zudem konnte eine signifikante Steigerung der Herzratenvariabilität erreicht werden, was sich in einer Verringerung des Bioages der ProbandInnen äußerte. Darauf aufbauend ergeben sich praktische Implikationen auf Unternehmensseite, welche von der Integration von Selbststeuerungs- und Affektregulationstrainings bis hin zum Einsatz physiologischer Messungen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung reichen.

Schlüsselwörter: Stress, Stressprävention, Gesundheitscoaching, Gesundheitsverhalten, Verhaltensprävention, betriebliche Gesundheitsförderung, Interventionsstudie, PSI-Theorie, Affektregulation, Selbstregulation, Herzratenvariabilität