

*Nr.*  
*84*

*Coping im Kontext von Zeitmanagement und  
dem Konzept der Achtsamkeit – Eine qualitative  
Studie zu Stress am Arbeitsplatz*

~  
Christiane Probst

Arbeitspapiere der FOM

**Christiane Probst**

*Coping im Kontext von Zeitmanagement und dem Konzept der Achtsamkeit – Eine qualitative Studie zu Stress am Arbeitsplatz*

Arbeitspapiere der FOM, Nr. 84

Essen 2022

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

ISBN 978-3-89275-274-5 (Print) – ISBN 978-3-89275-275-2 (eBook)

Dieses Werk wird herausgegeben von der FOM Hochschule für Oekonomie & Management gGmbH

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2022 by



Akademie  
Verlags- und Druck-  
Gesellschaft mbH

MA Akademie Verlags-  
und Druck-Gesellschaft mbH  
Leimkugelstraße 6, 45141 Essen  
[info@mav-verlag.de](mailto:info@mav-verlag.de)

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urhebergesetzes ist ohne Zustimmung der MA Akademie Verlags- und Druck-Gesellschaft mbH unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen. Oft handelt es sich um gesetzlich geschützte eingetragene Warenzeichen, auch wenn sie nicht als solche gekennzeichnet sind.

Christiane Probst

*Coping im Kontext von Zeitmanagement und  
dem Konzept der Achtsamkeit – Eine qualitative Studie  
zu Stress am Arbeitsplatz*

Arbeitspapiere der FOM Hochschule für Oekonomie & Management

Nr. 84, Essen 2022

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (E-Book)

ISBN 978-3-89275-274-5 (Print) – ISBN 978-3-89275-275-2 (E-Book)

## **Vorwort**

Die wachsende Komplexität in der Arbeitswelt, der demographische Wandel und eine Verlängerung der Lebensarbeitszeit stellen steigende Ansprüche an Arbeitnehmende. Aufgaben- und Zeitdruck werden zunehmend als Belastung, Arbeitsanforderungen als gravierender Stressor empfunden. Aus einzel- und gesamtwirtschaftlicher Perspektive wird dieser Stressor zu einem steigenden Kostenfaktor, vor allem durch sinkende Leistungsfähigkeit und steigende Fehlzeiten der Arbeitnehmenden. Insbesondere dann, wenn die Arbeitsbedingungen in stressreduzierender Hinsicht kaum beeinflusst werden können, ist es daher von herausragender Relevanz, Ansätze zur Stressbewältigung auf Seiten der Arbeitnehmenden zu entwickeln.

Hier setzt die Bachelorarbeit von Christiane Probst an, um Möglichkeiten aufzudecken, wie Arbeitnehmende selbstbestimmt ihre individuellen Stressreaktionen optimieren können. Die Forschungsarbeit widmet sich den Erwerbstätigen und ihren Möglichkeiten zur Reduzierung des eigenen, subjektiv empfundenen Stressniveaus im Zusammenspiel von Zeitmanagement und Achtsamkeit im Kontext von Coping. Vor diesem Hintergrund kann die Arbeit von Christiane Probst einen Beitrag zur Erforschung praxisrelevanter, effektiver und einfach zu realisierender Umsetzungsmaßnahmen zur Stressreduzierung am Arbeitsplatz leisten.

Im Ergebnis der Arbeit wird aufgezeigt, wie die einzelnen Mitarbeitenden eigeninitiativ im Rahmen ihrer Selbstfürsorge zur Verringerung arbeitsbedingter Stressreaktionen beitragen können. Auch auf Unternehmensebene, z. B. im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements und der Mitarbeiterführung sowie der Personalentwicklung, bieten sich hierbei interessante Ansatzpunkte. Dafür ist die Bereitschaft der Mitarbeitenden zur Selbstfürsorge zu prüfen und zu fördern. Letzteres kann durch Sensibilisierung für das Thema, durch Motivation, fachliche Information und passgerechte Unterstützung geschehen. Entsprechende Maßnahmen ergänzen etablierte Trainings im Bereich des Zeit- und Stressmanagements.

Christiane Probst ist durch eine ebenso engagierte wie strukturierte Herangehensweise an die Thematik eine Studie gelungen, in deren Verlauf Möglichkeiten zur Prävention und Reduzierung von arbeitsbedingten Stressreaktionen eröffnet werden. Hieran können weiterführende (quantitative) Forschungen und Entwick-



lungen für Trainings und Führungskommunikation anknüpfen und dazu beitragen, der Zunahme von Fehltagen aufgrund stressbedingter Erkrankungen, wie z. B. Angst- und Belastungsstörungen, entgegenzuwirken.

München, im Juni 2022

Prof. Dr. Claudia Lübbert

Professur für Schlüsselqualifikationen

FOM Hochschule für Oekonomie & Management

**Inhalt**

Vorwort .....	III
Über die Autorin.....	VII
Abkürzungsverzeichnis.....	VIII
Abbildungsverzeichnis.....	VIII
Tabellenverzeichnis.....	VIII
1 Einleitung.....	1
1.1 Ausgangssituation und Problemstellung .....	2
1.2 Zielsetzung und Aufbau des Beitrags.....	3
2 Theoretische Grundlagen.....	5
2.1 Herausforderungen am Arbeitsplatz.....	5
2.2 Stress.....	8
2.2.1 Stressbegriff .....	8
2.2.2 Stresstheorien .....	10
2.2.3 Copingstrategien .....	14
2.2.4 Körperliche Stressreaktionen .....	16
2.3 Konzept der Achtsamkeit.....	18
2.4 Zeitmanagement.....	21
2.5 Zwischenfazit.....	24
3 Forschungsdesign .....	27
3.1 Auswahl der Erhebungsmethode .....	28
3.2 Beschreibung der Stichprobe .....	30
3.3 Auswahl der Auswertungsmethode .....	31
4 Ergebnisdarstellung.....	36
4.1 Durchführung der Datenerhebung.....	36
4.2 Vorstellung der empirischen Ergebnisse.....	38

---

4.2.1	Ausdruck von Stress.....	38
4.2.2	Achtsame Wahrnehmung des eigenen Körpers und Befindens.....	41
4.2.3	Achtsame Wahrnehmung von Zeit .....	44
4.2.4	Klassifizierung von Copingstrategien .....	45
4.2.5	Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit .....	49
4.2.6	Rolle externer Akteure für das individuelle Stressmanagement .....	51
4.3	Kritische Reflexion .....	52
5	Diskussion .....	57
6	Fazit.....	64
	Literatur.....	66
	Anhang .....	74

**Abweichung der Druck- und Online-Versionen:**

Die Anhänge auf den Seiten 74 bis 397 werden aufgrund ihres Umfangs in der Druckversion nicht angezeigt. Sie sind jedoch in der Online-Version zugänglich:

<https://www.fom.de/forschung/publikationen.html#!acc=arbeitspapiere-der-fom/accid=9122>

## **Über die Autorin**

**Christiane Probst B.A.** absolvierte ihr duales Studium in Business Administration an der FOM Hochschule für Oekonomie & Management in München. Parallel arbeitete sie als Referentin für Personalentwicklung und Recruiting. Im Fokus ihrer Tätigkeit stehen die psychische Gesundheit und Zufriedenheit der Mitarbeitenden im Unternehmen. Sie beschäftigt sich mit der Integration von Achtsamkeit in die Arbeitswelt und begleitet Unternehmen bei der praktischen Umsetzung. Des Weiteren hält sie Vorträge und gibt Seminare zu dem Thema.

**Abkürzungsverzeichnis**

BAuA	Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin
BIBB	Bundesinstitut für Berufsbildung
MBSR	Mindfulness-based stress reduction
PZI	Problemzentriertes Interview
TK	Techniker Krankenkasse
TN	Teilnehmerin oder Teilnehmer

**Abbildungsverzeichnis**

Abbildung 1:	Belastende Stressfaktoren am Arbeitsplatz.....	7
Abbildung 2:	Transaktionales Stressmodell nach Richard Lazarus.....	13
Abbildung 3:	Achtsamkeit als konstruktive Copingstrategie .....	25

**Tabellenverzeichnis**

Tabelle 1:	Definitionen des Stressbegriffs .....	10
Tabelle 2:	Auswertungsschritte des Zirkulären Dekonstruierens – Einzelinterviews .....	34
Tabelle 3:	Auswertungsschritte des Zirkulären Dekonstruierens – Interviewvergleich .....	35

## 1 Einleitung

„WHERE FOCUS GOES, ENERGY FLOWS“<sup>1</sup>

Psychische Energie ist die kognitive, emotionale und motivationale Kraft, die psychischen Vorgängen zugrunde liegt.<sup>2</sup> Sie bestimmt das menschliche Bewusstseinsgeschehen und ist Grundlage für geistige Ereignisse wie denken, erinnern, fühlen oder Entscheidungen treffen. Das Bewusstsein formt sich durch wahrgenommene Reize. Diese selektierten Informationen sind immer nur ein Ausschnitt der Wirklichkeit. Das, worauf der Fokus der Aufmerksamkeit gerichtet ist, prägt maßgeblich das Bewusstsein und in der Folge das menschliche Verhalten. Da die Aufmerksamkeit gelenkt werden kann, ist auch der persönliche Fokus und damit der Informationsfilter beeinflussbar.<sup>3</sup> Richtet ein Mensch seine Aufmerksamkeit bspw. auf belastende und stressige Aspekte des Lebens, sind entsprechende Gefühle und Gedanken im Bewusstsein präsenter. Dies kann sich im Verhalten widerspiegeln und in der Folge entsteht weiterer Stress. Ebenso führt eine Haltung der Dankbarkeit und Wertschätzung zu mehr empfundener Dankbarkeit und Wertschätzung. Diese bewusste Fokussierung der Aufmerksamkeit kann durch die Praxis der Achtsamkeit trainiert und aktiv gesteuert werden.

Das Leben vieler Menschen ist von Stress geprägt, insbesondere im Berufsumfeld. Liegt das möglicherweise daran, dass sie ihren Fokus genau darauf richten, sich gestresst zu fühlen? Dafür spricht, dass Menschen schlechten Erfahrungen mehr Gewicht beimessen als guten (Negativitätseffekt).<sup>4</sup> Doch inwieweit kann die bewusste Steuerung der Aufmerksamkeit zu einem konstruktiveren Umgang mit Stress führen? In diesem Beitrag soll untersucht werden, wie Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer das Konzept der Achtsamkeit in Kombination mit Zeitmanagement für sich nutzen können, um ihr persönliches Stresslevel am Arbeitsplatz zu reduzieren.

---

<sup>1</sup> Robbins Research International (o. J.), o. S.

<sup>2</sup> Vgl. Brohm-Badry (2015), o. S.

<sup>3</sup> Vgl. Csikszentmihalyi (1996), S. 50 ff.

<sup>4</sup> Vgl. Rozin / Royzman (2001), S. 296.

## 1.1 Ausgangssituation und Problemstellung

Beschäftigte empfinden die hohe Arbeitsintensität in der zunehmend komplexen Arbeitswelt vermehrt als Belastung.<sup>5</sup> In der Bundesrepublik Deutschland verzeichnete das Jahr 2018 708,3 Millionen Arbeitsunfähigkeitstage. Pro Arbeitnehmerin bzw. Arbeitnehmer entspricht dies durchschnittlich 17,4 Tagen. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) schätzt ausgehend von diesen Zahlen den Verlust an Arbeitsproduktivität auf 145 Milliarden Euro und damit auf 4,2 Prozent des Bruttonationaleinkommens.<sup>6</sup> Krankenkassen beobachten, dass stressbedingte Krankschreibungen mit Beschwerden wie Angst- und Belastungsstörungen aktuell ca. 2,8 Fehltage pro Person ausmachen und seit einigen Jahren zunehmen.<sup>7</sup> Aus den Ergebnissen einer Studie der Techniker Krankenkasse (TK) im Jahr 2016 geht hervor, dass der Job selbst der größte Stressfaktor in Deutschland ist.<sup>8</sup> Die Zahlen verdeutlichen, dass die Zufriedenheit und Gesundheit der Erwerbstätigen neben dem persönlichen Wert auch volks- und betriebswirtschaftlich relevant sind. Aufgrund des demographischen Wandels und des steigenden Renteneintrittsalters sind die Ansprüche an die langjährige Arbeitsfähigkeit von Erwerbstätigen hoch.<sup>9</sup> Da die Arbeitsleistung eine wesentliche Grundlage der Wirtschaftsleistung darstellt, sollten Unternehmen, Politik und Gesellschaft ihren Fokus darauf richten, die Gesundheit am Arbeitsplatz für Personen aller Altersgruppen zu fördern.

Aus individueller Sicht können die eigenen Arbeitsbedingungen oft nur bedingt beeinflusst werden. Deshalb ist es umso bedeutender, konkrete Handlungsansätze für die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer selbst zu entwickeln.<sup>10</sup> Dabei stellt sich die Frage nach der Ursache, weshalb offenbar immer mehr Menschen ihren Alltag als belastend empfinden. Einerseits werden psychische Erkrankungen offener thematisiert und akzeptiert, andererseits können sie besser diagnostiziert und behandelt werden.<sup>11</sup> Aber auch die Veränderungen in der Arbeitswelt spielen eine bedeutende Rolle und sollen deshalb genauer betrachtet werden. Es gilt herauszufinden, inwieweit sich die psychischen Anforderungen an Erwerbstätige verändern, wie diese von den Beschäftigten wahrgenommen werden

---

<sup>5</sup> Vgl. Hünefeld (2019), S. 2.

<sup>6</sup> Vgl. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (2020), S. 1.

<sup>7</sup> Vgl. Wohlers / Hombrecher (2016), S. 2; Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (2020), S. 2.

<sup>8</sup> Vgl. Wohlers / Hombrecher (2016), S. 13.

<sup>9</sup> Vgl. Lohmann-Haislah / Schütte (2013), S. 12; Wohlers / Hombrecher (2016), S. 21.

<sup>10</sup> Vgl. Lohmann-Haislah / Schütte (2013), S. 12 f.

<sup>11</sup> Vgl. Wohlers / Hombrecher (2016), S. 2.

und welche Auswirkungen dies auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit hat.<sup>12</sup> Insbesondere für stressbedingte Beanspruchungen existieren bereits einige Unterstützungsangebote für Betroffene. Diese zielen darauf ab, die Gesundheit der Teilnehmenden zu schützen und zu fördern, indem ihnen individuelle Bewältigungskonzepte vermittelt werden.<sup>13</sup> Aus Zeit-, Kosten- oder Verfügbarkeitsgründen ist die Teilnahme an entsprechenden Programmen jedoch nicht für alle Personen möglich.

## **1.2 Zielsetzung und Aufbau des Beitrags**

Ziel dieses Beitrags ist es, die individuellen Möglichkeiten für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer und deren Umgang mit Stress genauer zu untersuchen. Die Vielzahl an Herangehensweisen zur Stressbewältigung wird dabei auf die beiden Kompetenzen Zeitmanagement und Achtsamkeit eingegrenzt. In Anbetracht der schnelllebigen, multitaskenden Welt mit zu wenig Zeit für zu viele Tätigkeiten als beruflicher Stressfaktor Nummer eins, ist Zeitmanagement eine Kernkompetenz der heutigen Arbeitswelt.<sup>14</sup> Das Konzept Achtsamkeit gilt als Trendthema, das zunehmend im Interesse der Wissenschaft steht und ergänzend einen bedeutenden Beitrag leisten kann. Im Rahmen dieses Beitrags soll umfassend beschrieben werden, inwieweit Achtsamkeit in Verbindung mit Zeitmanagement zum individuellen Stressmanagement am Arbeitsplatz beitragen kann. Dafür wird die Frage erforscht, ob sich mithilfe von Bewältigungsstrategien aus diesen Kompetenzbereichen das Stressempfinden der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer verändert und sie Stress besser bewältigen können. Der Fokus liegt dabei nicht auf speziellen Stressoren und Methoden. Vielmehr soll allgemein betrachtet werden, inwiefern Achtsamkeit und Zeitmanagement in unterschiedlichen Stresssituationen nützlich sein können. Die Analyse basiert auf einer Literaturlauswertung und einer anschließenden empirischen Untersuchung.

Zu Beginn erfolgt eine Beschreibung aktueller Anforderungen in der Arbeitswelt. Um den Forschungsgegenstand einzugrenzen, werden dabei die in dieser Studie betrachteten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer und deren Arbeitsplatz definiert. Daraufhin wird Stress genauer betrachtet. Es erfolgt eine Definition des

---

<sup>12</sup> Vgl. Lohmann-Haislah / Schütte (2013), S. 9.

<sup>13</sup> Vgl. Rotter et al. (2016), S. 162.

<sup>14</sup> Vgl. Wohlers / Hombrecher (2016), S. 23 f.



Stressbegriffs und darauf aufbauend eine Diskussion unterschiedlicher Stressmodelle. Nach der Erklärung verschiedener Ansätze zur Stressbewältigung, auch Copingstrategien genannt, wird abschließend darauf eingegangen, wie sich Stress körperlich bemerkbar macht und welche gesundheitlichen Folgen daraus resultieren können. Im Anschluss wird das Konzept Achtsamkeit vorgestellt und Zeitmanagement als Schlüsselqualifikation eingeordnet. Dabei wird bereits ein Bezug zur Stressbewältigung hergestellt und in einem Zwischenfazit vertieft dargestellt. Nach der Verbindung der drei Themengebiete schließt mit der Formulierung der Forschungsfragen der methodische Teil an. Dieser stellt zunächst das Forschungsdesign der qualitativen Studie dar, in der innerhalb von vier Wochen mit zwölf Teilnehmenden jeweils zwei problemzentrierte Interviews geführt wurden. Das Forschungsdesign umfasst eine Beschreibung der Erhebungs- und Auswertungsmethode sowie der Stichprobe. Daraufhin werden die Durchführung der Datenerhebung erläutert und die empirischen Ergebnisse vorgestellt, welche anschließend einer kritischen Reflexion unterzogen sind. Der letzte Teil diskutiert die empirischen Erkenntnisse vor dem theoretischen Hintergrund und erörtert deren Implikationen für Theorie und Praxis. Ein Fazit über die wesentlichen Inhalte und ein Ausblick schließen den Beitrag ab.

## 2 Theoretische Grundlagen

In diesem Kapitel soll die theoretische Basis geschaffen werden. Inhalt sind eine Beschreibung von aktuellen Herausforderungen in der Arbeitswelt, Stress, dem Konzept Achtsamkeit sowie Zeitmanagement. Die einzelnen Themenbereiche werden auf Basis von Grundlagenliteratur dargestellt und diskutiert. Ergänzt mit aktuellen empirischen Erkenntnissen berücksichtigen sie den derzeitigen Stand der Forschung.

### 2.1 Herausforderungen am Arbeitsplatz

Die Ausübung des Berufs zählt zu den wichtigsten Lebensbereichen der meisten Menschen. Deutsche Erwerbstätige arbeiten im Schnitt rund 1.400 Stunden pro Jahr.<sup>15</sup> Damit verbringen sie häufig mehr Zeit des Tages bei der Arbeit als mit der Familie. Folglich hat die Arbeit einen starken Einfluss auf die eigenen Werte, das Verhalten sowie auch auf Gesundheit bzw. Krankheit.<sup>16</sup> Erwerbstätige müssen am Arbeitsplatz mit den verschiedensten Anforderungen umgehen können. Viele dieser Anforderungen wie bspw. Umstrukturierungen, Flexibilisierung oder Arbeitsverdichtung werden häufig als belastend oder überfordernd wahrgenommen, was zu Stress führt.<sup>17</sup> Bereits seit mehreren Jahren weisen Befragungen in Deutschland darauf hin, dass besonders die psychischen Anforderungen bei der Arbeit ansteigen. In der regelmäßigen Erwerbstätigenbefragung des Bundesinstituts für Berufsbildung (BIBB) und der BAuA werden seit 1979 die Veränderungen der Arbeitswelt und deren Auswirkungen auf die Beanspruchung und Gesundheit der Beschäftigten untersucht.<sup>18</sup> Dem aktuellen Forschungsbericht der BIBB/BAuA-Untersuchung zufolge, durchläuft die Gesellschaft einen Strukturwandel, bei dem der Dienstleistungssektor zunehmend an Bedeutung gewinnt.<sup>19</sup> Mit diesem Wandel hin zu einer Wissensgesellschaft geht einher, dass die Anzahl der Arbeitsplätze im Servicebereich steigt. Dadurch steigen wiederum die geistigen und interaktiven Tätigkeiten und kognitive Anforderungen nehmen zu.<sup>20</sup> Informationen werden vermehrt selbst zum Produkt, wofür neue Informations- und Kommunikationstechnologien geschaffen werden.<sup>21</sup> Das führt dazu, dass

---

<sup>15</sup> Vgl. Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (2019), o. S.

<sup>16</sup> Vgl. Rusch (2019), S. 29.

<sup>17</sup> Vgl. Lukaszik / Vogel (2016), S. 52.

<sup>18</sup> Vgl. Lohmann-Haislah / Schütte (2013), S. 7.

<sup>19</sup> Vgl. ebd., S. 11.

<sup>20</sup> Vgl. ebd.; Gärtner, (2019), S. 287.

<sup>21</sup> Vgl. Schilcher / Diekmann (2014), S. 5.

das Arbeiten ortsunabhängiger und zeitlich flexibler wird. Sämtliche Prozesse werden beschleunigt, gleichzeitig steigt die Komplexität der Aufgaben und damit die Lernanforderungen. Die Eigenverantwortung für den Ablauf und Erfolg der eigenen Aufgaben nimmt zu. Hinzu kommen häufige Tätigkeits- bzw. Berufswechsel, was zu beruflicher Unsicherheit und wachsender Instabilität sozialer Beziehungen führt.<sup>22</sup>

Der BIBB/BAuA-Erwerbstätigenbefragung und der Stressstudie der TK zufolge, welchen in Summe eine repräsentative Stichprobe von über 20.000 Erwerbstätigen in Deutschland zugrunde liegt, empfindet rund die Hälfte der Erwerbstätigen einen kontinuierlichen Anstieg von Stress und Arbeitsdruck.<sup>23</sup> Dieser Trend ist im internationalen Kontext noch stärker ausgeprägt.<sup>24</sup> Für Stress in der Arbeit konnten unterschiedliche Gründe identifiziert werden, die in Abbildung 1 dargestellt sind. Die TK-Stressstudie benennt zu viel Arbeit bei zu wenig zur Verfügung stehender Zeit als größten Stressfaktor. Hinzu kommen Termindruck und Hetze sowie Unterbrechungen und Störungen. Für weiteren Stress ist Kommunikation verantwortlich, entweder durch zu große Informationsflut oder ungenaue Anweisungen.<sup>25</sup> Auch die BIBB/BAuA-Befragung kommt zu dem Ergebnis, dass starker Termin- und Leistungsdruck sowie Arbeitsunterbrechungen absolut betrachtet am häufigsten als belastend bewertet werden.<sup>26</sup>

---

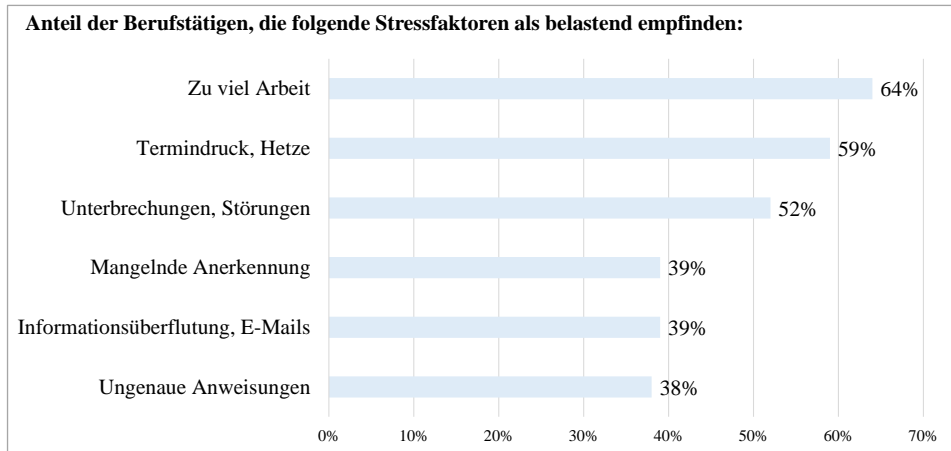
<sup>22</sup> Vgl. Lohmann-Haislah / Schütte (2013), S. 11.

<sup>23</sup> Vgl. ebd., S. 84; Wohlers / Hombrecher (2016), S. 10.

<sup>24</sup> Vgl. Korn Ferry (2018), o. S.

<sup>25</sup> Vgl. Wohlers / Hombrecher (2016), S. 23 f.

<sup>26</sup> Vgl. Lohmann-Haislah / Schütte (2013), S. 34 ff.

**Abbildung 1:** Belastende Stressfaktoren am Arbeitsplatz

Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung an Wohlers / Hombrecher (2016), S. 24.

Die Folgen psychischer Belastungen sind vielfältig. Sie hängen nicht nur von den Anforderungen ab, sondern auch von der betroffenen Person selbst. So kann das Ausmaß sehr unterschiedlich ausfallen und sich durch geringere Leistungen, sinkende Motivation bis hin zu psychischen Erkrankungen kennzeichnen.<sup>27</sup> Vor allem beim Einstieg ins Arbeitsleben ist das Stresslevel aufgrund des Berufs besonders hoch. Von den 18- bis 39-Jährigen fühlen sich fast dreiviertel gestresster als drei Jahre zuvor und damit manchmal bis häufig gestresst. Mit zunehmendem Alter nimmt der Stresspegel wieder ab.<sup>28</sup> Auch eine Umfrage der Allianz Deutschland AG mit 1000 Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern zwischen 18-65 Jahren zeigt, dass es vor allem die Jüngeren sind, die unter Stress leiden. Laut Studie haben 50 Prozent von ihnen einen schlechten Schlaf aufgrund von Überlastung. Damit liegen sie deutlich über den Älteren, die aufgrund ihrer Erfahrungen besser Prioritäten setzen und sich abgrenzen können.<sup>29</sup> Während sich viele der Jüngeren oft ausgebrannt fühlen, werden fast genauso viele von beruflichem Stress angespornt.<sup>30</sup> Als Konsequenz ist es besonders für junge Leistungsträger wichtig, eine Balance zu finden und angemessen mit Stress umzugehen. Mit Blick auf die

<sup>27</sup> Vgl. Lohmann-Haislah / Schütte (2013), S. 12; Lukasczik / Vogel (2016), S. 52.

<sup>28</sup> Vgl. Wohlers / Hombrecher (2016), S. 7 ff.

<sup>29</sup> Vgl. Allianz Deutschland AG (2017), o. S. Eine genaue Altersabgrenzung zwischen „Jüngeren“ und „Älteren“ wird nicht vorgenommen.

<sup>30</sup> Vgl. Wohlers / Hombrecher (2016), S. 26 ff.

genannten Stressauslöser spielt gerade das Thema Zeitmanagement eine große Rolle, welches durch Achtsamkeit unterstützt werden kann.

Auf Basis dieser Herausforderungen wird in der weiteren Arbeit eine Gruppe von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern genauer betrachtet, die besonders betroffen ist. Das sind zum einen sämtliche im Servicebereich tätige Arbeitnehmende. Mit Servicebereich ist in diesem Kontext jeder Arbeitsplatz gemeint, der überwiegend im Büro und am Computer angesiedelt ist. In Bezug auf das Alter soll der Fokus auf der Gruppe der jüngeren, d. h. der 18- bis 39-jährigen Erwerbstätigen liegen. Diese sind von hoher Relevanz, da sie laut der genannten Erkenntnisse besonders stark unter Stress leiden und ihre Arbeitskraft darüber hinaus noch am längsten erhalten bleiben muss.

## **2.2 Stress**

Mit Blick auf die genannten Entwicklungen beschäftigt sich auch die Stressforschung vermehrt mit dem Zusammenhang von Erwerbstätigkeit und Gesundheitsproblemen wie allgemeiner Erschöpfung.<sup>31</sup> Um diesen Zusammenhang zu verstehen, muss zunächst Stress an sich genauer betrachtet werden. In den folgenden Kapiteln werden verschiedene Definitionen des Begriffs vorgestellt und darauf aufbauend Stressmodelle diskutiert. Anschließend folgen Copingansätze und es wird aufgezeigt, wie sich Stress im Körper bemerkbar macht und zu welchen gesundheitlichen Folgen das führen kann.

### **2.2.1 Stressbegriff**

In der Wissenschaft wird der Stressbegriff maßgeblich seit den 1950er Jahren untersucht. Dabei spielt der österreichisch-kanadische Mediziner und Biochemiker Hans Selye eine wesentliche Rolle, der als Mitbegründer der Stressforschung gilt. Selye bezeichnet Stress als einen Zustand des Organismus, der z. B. durch die Beobachtung der Herzrate oder der körperlichen Anspannung gemessen werden kann (reaktionsbezogenes Stresskonzept).<sup>32</sup> Reize, die im Organismus eine solche Reaktion auslösen, werden Stressoren genannt.<sup>33</sup>

---

<sup>31</sup> Vgl. Rusch (2019), S. 29.

<sup>32</sup> Vgl. Faltermaier (2017), S. 87; Kaluza (2018), S. 18.

<sup>33</sup> Vgl. Rotter et al. (2016), S. 163.

Ein anderer Definitionsversuch erklärt Stress über die Situation, in der sich der Organismus befindet. Als Stress gelten hierbei alle objektiven Anforderungen der Umwelt bzw. einer Situation, die als Bedrohung wahrgenommen werden. Solche Reize haben Auswirkungen auf den Organismus, die als Beanspruchung oder Spannungszustände bezeichnet werden und über die Reaktionen der betroffenen Person sichtbar werden, z. B. durch Emotionen oder ein bestimmtes Verhalten (reizbezogenes Stresskonzept).<sup>34</sup>

Diese beiden Stressdefinitionen lassen außen vor, wie die betroffene Person die Situation selbst einschätzt. Die reaktionsbezogene Definition legt zugrunde, dass alle Stressoren grundsätzlich zu denselben Reaktionen führen, die als Stress bezeichnet werden. Auch das reizbezogene Konzept geht davon aus, dass eine Stresssituation für jede Person annähernd dieselbe Wirkung hat. Die Empirie zeigt jedoch, dass es große Unterschiede darin gibt, wie Personen Stresssituationen bewerten und erleben. Jeder Mensch hat ein individuelles Stressreaktionsmuster. Dieses variiert je nach Reizsituation und subjektiver Wahrnehmung sowie der Anpassungskapazität des Menschen. In den 1970er Jahren hat sich deshalb eine weitere Stressdefinition entwickelt, die das Verhältnis der Person zur Situation als entscheidend erachtet: das interaktionistische Stresskonzept.<sup>35</sup> Die Unterscheidung der drei Konzepte ist in Tabelle 1 veranschaulicht.

Dem interaktionistischen Konzept zufolge entsteht Stress, wenn die Reaktionskapazitäten einer Person und die Anforderungen der Umgebung im Ungleichgewicht sind. Eine wesentliche Rolle spielen hier die Arbeiten des amerikanischen Psychologen Richard Lazarus (1922-2002).<sup>36</sup> Lazarus definiert Stress als jedes Ereignis, in dem äußere oder innere Anforderungen die Anpassungsfähigkeit eines Individuums beanspruchen oder übersteigen.<sup>37</sup> Ein Mensch muss sich demnach externen Anforderungen aus der Umwelt sowie internen Anforderungen aus der eigenen Person heraus stellen. Wenn ein Ungleichgewicht herrscht, weil die Anforderungen, also das was er will, die eigene Anpassungsfähigkeit, also das was er kann, übersteigen, entsteht Stress. Entscheidend ist dabei die subjektive Komponente, d. h. wie diese Transaktion zwischen der Person und ihrer Umgebung von der Person selbst bewertet wird. Der Begriff Transaktion beschreibt die

---

<sup>34</sup> Vgl. Faltermaier (2017), S. 88; Rusch (2019), S. 22.




<sup>35</sup> Vgl. Faltermaier (2017), S. 88 f.

<sup>36</sup> Vgl. ebd., S. 89.

<sup>37</sup> Vgl. Lazarus / Folkman (1984), S. 21.

Wechselwirkung zwischen Person und Umwelt, wobei sich beide ständig gegenseitig beeinflussen und dabei verändern.<sup>38</sup>

**Tabelle 1:** Definitionen des Stressbegriffs

	Umwelt		Person	
<b>Reaktionsbezogen</b>	Reiz <i>Einwirkung</i>		Reaktion <i>Stress</i>	Stress als Output
<b>Reizbezogen</b>	Reiz <i>Stress</i>		Reaktion <i>Spannungszustand</i>	Stress als Input
<b>Interaktionistisch</b>	Reiz		Reaktion	Stress als Wechselwirkung von Situation und Person

Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung an Faltermaier (2017), S. 87 ff.

### 2.2.2 Stresstheorien

Analog zur Definition des Stressbegriffs existieren in der Literatur auch hinsichtlich der darauf aufbauenden Stresstheorien verschiedene Konzepte. Dies lässt sich darauf zurückführen, dass die Stressforschung seit Beginn an eine interdisziplinäre Wissenschaft ist, die von Biologie über Soziologie hin zur Psychologie reicht. Dementsprechend gibt es diverse Modelle, die unterschiedliche Aspekte der Stressentstehung erklären, wobei jedoch kein allumfassender Ansatz existiert.<sup>39</sup> Für die Arbeitswissenschaften ist diese wissenschaftliche Breite von Bedeutung, da die Beziehung zwischen psychischen, körperlichen und sozialen Prozessen damit aufgezeigt werden kann.<sup>40</sup> Um sich der Entstehung und Bewältigung von Stress anzunähern, werden in diesem Kapitel bekannte Stresstheorien aus den verschiedenen Wissenschaften vorgestellt und diskutiert.

Die biologische Stresstheorie von Hans Selye baut auf dem reaktionsbezogenen Stresskonzept auf. Dieser Theorie zufolge entsteht Stress als messbare, körperliche Reaktion auf jegliche Anforderungen, die einer Person gegenüberstehen.<sup>41</sup> Der Organismus durchläuft dabei drei Phasen, die als Allgemeines Adaptions-syndrom bezeichnet werden. In der ersten Phase, der Alarmreaktion, tritt zu-

<sup>38</sup> Vgl. Faltermaier (2017), S. 89.

<sup>39</sup> Vgl. Lohmann-Haislah / Schütte (2013), S. 13.

<sup>40</sup> Vgl. Faltermaier (2017), S. 90.

<sup>41</sup> Vgl. ebd., S. 91.

nächst ein passiver Schockzustand ein, unmittelbar gefolgt von einer Gegen-schockphase mit Verteidigungsversuchen. Ist der Stressor weiterhin präsent, mobilisiert der Organismus alle Abwehrkräfte und versucht in der Widerstandsphase, sich möglichst optimal an die Situation anzupassen. Dauert dieser Zustand zu lange an, wird zuletzt die Erschöpfungsphase erreicht. Die Anpassung und der Widerstand brechen zusammen und die Gesundheit wird irreversibel geschädigt.<sup>42</sup> Selye hat damit erstmals stressbedingte physiologische Körperabläufe gemessen und beschrieben. Die Forschungsergebnisse stehen jedoch stark in der Kritik, da sie, mit der Annahme, dass Stress ein allgemeiner biologischer Mechanismus sei, aus Tierversuchen direkt auf den Menschen übertragen wurden. Die Befunde ließen sich nur beschränkt replizieren und die Reaktionsmuster unterschieden sich stark, insbesondere bei sozialen Bedrohungssituationen.<sup>43</sup>

Um soziale Ursprünge von Stress zu erklären, hat der amerikanische Soziologe und Stressforscher Leonard Pearlin seit den 1970er Jahren umfassende, komplexe Modelle entwickelt.<sup>44</sup> Nach Pearlin ist Stress ein Prozess, der aufgrund von sozialen Bedingungen und deren Wahrnehmung und Bewertung durch die Person entsteht. Zu diesen Bedingungen zählen u. a. soziale Strukturen wie Schichtsysteme, zwischenmenschliche Beziehungen und Rollenverständnisse.<sup>45</sup> Während psychologische Ansätze Faktoren im Stressprozess, wie kritische Lebensereignisse, alltägliche Belastungen oder Ressourcen zur Bewältigung oft als gegeben annehmen, werden diese hier vielmehr gesellschaftlich und mit Blick auf den sozialen Entstehungskontext betrachtet.<sup>46</sup>

Der transaktionale Ansatz von Lazarus ist die bisher bedeutendste psychologische Stresstheorie und setzt auf dem interaktionistischen Stressbegriff auf.<sup>47</sup> Stress entsteht demnach durch ein Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen der Umgebung und den Anpassungskapazitäten der Person. Ob ein Reiz als Stressor wahrgenommen und eine Stressreaktion ausgelöst wird oder nicht, hängt entscheidend davon ab, wie die Situation subjektiv bewertet wird. Warum Menschen unterschiedlich auf Situationen reagieren, die sich objektiv ähneln, wird mit dem Konzept der kognitiven Einschätzung erklärt: Externe und interne

---

<sup>42</sup> Vgl. Selye (1956), S. 184 f.; Rusch (2019), S. 13.

<sup>43</sup> Vgl. Faltermaier (2017), S. 91 f.

<sup>44</sup> Vgl. ebd., S. 100 ff.

<sup>45</sup> Vgl. Pearlin (1989), S. 242.

<sup>46</sup> Vgl. Faltermaier (2017), S. 100; Kaluza (2018), S. 37 ff.

<sup>47</sup> Vgl. Faltermaier (2017), S. 92.



Anforderungen werden von Menschen subjektiv bewertet. Bei der primären Bewertung wird zunächst die Situation als irrelevant, positiv oder bedrohlich eingestuft. Eine bedrohliche Situation kennzeichnet sich als Schaden bzw. Verlust, Bedrohung oder Herausforderung.<sup>48</sup> Bei der sekundären Bewertung werden die eigenen Ressourcen betrachtet, die der Person zur Verfügung stehen, um die Anforderungen zu bewältigen. Dabei geht es um die Einschätzung, ob die Ressourcen als ausreichend oder mangelnd erachtet werden, um die Situation erfolgreich zu meistern. Primäre und sekundäre Bewertung stehen in einem Wechselverhältnis zueinander und bestimmen letztlich das Ausmaß der Stressreaktion. Nach den Bewältigungsanstrengungen der Person kommt es zu einer Neubewertung aufgrund neuer Informationen aus der Umwelt oder aus der eigenen Reaktion heraus. Durch die Neubewertung kann bspw. eine Bedrohung als ungerechtfertigt neu eingeschätzt werden, aber auch umgekehrt kann sich eine harmlose Einschätzung in eine Bedrohung verwandeln.<sup>49</sup> Neben dem Prinzip der kognitiven Einschätzung ist das sogenannte Coping zweiter zentraler Bestandteil des transaktionalen Stressmodells. Als Reaktion auf Stress verändert der Mensch entweder die Umstände oder deren Interpretation so, dass sie günstiger erscheinen. Diese Anstrengung wird Bewältigung oder auch Coping genannt. Lazarus unterscheidet dabei zwischen der problem- und der emotionsorientierten Herangehensweise, welche im nächsten Kapitel genauer betrachtet werden. Dieser gesamte Prozess der Stressentstehung und -bewältigung ist in Abbildung 2 veranschaulicht. Obwohl es generell stabile Bewältigungsstile gibt, ist Coping in hohem Maße kontextabhängig und ein laufender Prozess.<sup>50</sup> Eine Person reagiert außerdem nicht automatisch auf Stressreize, sondern muss sich bemühen, einen Copingversuch zu starten. Dieser Versuch kann beobachtbares Verhalten oder eine psychische Reaktion sein. Letzteres führt dazu, dass empirisch kaum abzugrenzen ist, wo die Grenze zwischen den kognitiven Einschätzungen als Teil der Belastung und dem kognitiven Veränderungsprozess als Teil der Bewältigung liegt. Auch der Erfolg eines Bewältigungsversuchs ist schwer zu bestimmen, da die Stresssituationen ebenso wie das Copingverhalten dynamisch sind.<sup>51</sup> Kritisiert wird das Modell außerdem dahingehend, dass stressauslösende Bedingungen nur unvollständig berücksichtigt werden. Dies wird seither in Erweiterungen des

---

<sup>48</sup> Vgl. Lazarus / Folkman (1984), S. 21 ff.; Lazarus (1993b), S. 8.

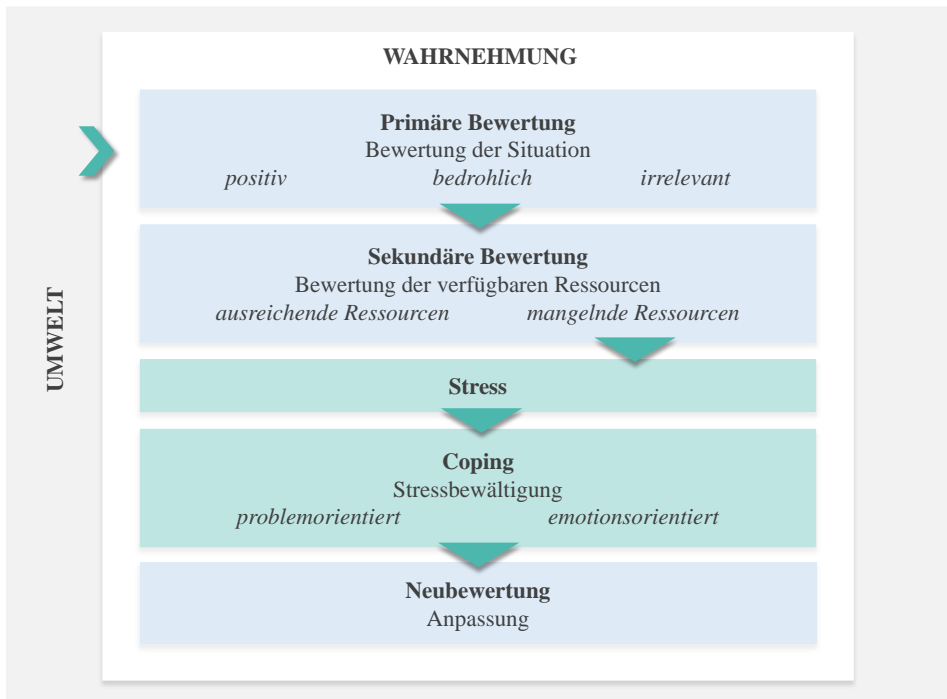
<sup>49</sup> Vgl. Lazarus / Folkman (1984), S. 35 ff.

<sup>50</sup> Vgl. Lazarus (1993b), S. 8.

<sup>51</sup> Vgl. Faltermaier (2017), S. 90 ff.

transaktionalen Ansatzes ergänzt, wie z. B. im arbeitspsychologischen Stressmodell.<sup>52</sup>

**Abbildung 2:** Transaktionales Stressmodell nach Richard Lazarus



Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung an Faltermaier (2017), S. 92 ff.

Neben den genannten Stressmodellen als relevante Vertreter der jeweiligen Wissenschaften gibt es eine Vielzahl weiterer Theorien. So richtet Stevan Hobfoll in seiner Theorie der Ressourcenerhaltung bspw. den Fokus auf den Ressourcenverlust als Stressauslöser. Aaron Antonovsky hingegen betrachtet besonders die gesundheitsfördernden Aspekte im Zusammenhang mit Stress.<sup>53</sup> Trotz der vielen unterschiedlichen Ansätze lassen sich jedoch grundlegende Gemeinsamkeiten erkennen: Die meisten Theorien sind sich darin einig, dass die Stressentstehung auf ein Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen und den zur Verfügung stehenden Mitteln zur Bewältigung zurückgeführt werden kann. Ob die Person tatsächlich mit Stress reagiert, hängt einerseits von objektiven Gegebenheiten,

<sup>52</sup> Vgl. Bamberg et al. (2012), S. 12.

<sup>53</sup> Vgl. Rusch (2019), S. 19 ff.

andererseits von der subjektiven Einschätzung ab. Außerdem spielen persönliche Voraussetzungen, bspw. Ressourcen oder Bewältigungsstrategien eine Rolle, die sich jedoch je nach Person und Situation unterscheiden. Es kann dementsprechend nicht allgemein abgeleitet werden, welche Situation wie viel Stress verursacht.<sup>54</sup> Diese übereinstimmenden Erkenntnisse werden am umfassendsten durch Lazarus' Stresstheorie erklärt, weshalb dieses Modell die Grundlage für die weitere Analyse darstellt. Auch der Fokus der vorliegenden Studie auf das subjektiv bewertete Stressempfinden und die darauf aufbauende Stressbewältigung wird besonders bei Lazarus verdeutlicht. Damit schließt sich die Studie der Mehrzahl an Stressbewältigungstrainings an, die ebenfalls auf dem transaktionalen Stressmodell basieren.<sup>55</sup>

### 2.2.3 Copingstrategien

Prozesse, die Stress reduzieren sollen, werden als Bewältigung bzw. Coping bezeichnet. Dabei lassen sich verschiedene Formen unterscheiden. Der Versuch, die eigene Beziehung zur Umwelt bzw. die Anforderung selbst durch konkrete Maßnahmen zu verändern, nennt sich problemorientiertes Coping.<sup>56</sup> Diese Art von Bewältigungsversuch lässt sich dem instrumentellen Stressmanagement zuordnen, das zum Ziel hat, die Stressoren zu reduzieren oder gänzlich zu unterbinden. Bspw. kann dies im Beruf gelingen, indem der Arbeitsplatz umorganisiert oder Arbeitsabläufe verändert werden. Solche Strategien können reaktiv auf aktuelle Belastungssituationen oder proaktiv auf die Verringerung zukünftiger Belastungen erfolgen.<sup>57</sup> Häufig wird der problemorientierte Ansatz dann gewählt, wenn Belastungen als kontrollierbar angesehen werden.<sup>58</sup>

Bei emotionsorientierten Bewältigungsversuchen verändert der Betroffene die Art und Weise, wie er das Geschehene beobachtet oder interpretiert.<sup>59</sup> Auf dem emotionsfokussierten Coping baut das sogenannte mentale oder auch kognitive Stressmanagement auf. Hier liegt der Fokus darauf, stressverschärfende Einstellungen in förderliche Denkmuster zu transformieren. Das umfasst sowohl die primäre als auch die sekundäre Bewertung im transaktionalen Stressmodell. So

---

<sup>54</sup> Vgl. Lohmann-Haislah / Schütte (2013), S. 17 f.

<sup>55</sup> Vgl. Rotter et al. (2016), S. 166.

<sup>56</sup> Vgl. Lazarus (1993b), S. 8.

<sup>57</sup> Vgl. Rotter et al. (2016), S. 166.

<sup>58</sup> Vgl. Lazarus (1993a), S. 239.

<sup>59</sup> Vgl. Lazarus (1993b), S. 8.

können bspw. perfektionistische Leistungsansprüche kritisch hinterfragt oder schwierige Situationen als Wachstumsmöglichkeit statt als Bedrohung gesehen werden.<sup>60</sup> Die Regulation negativer Emotionen kann sich jedoch auch destruktiv ausdrücken, z. B. durch Drogenkonsum.<sup>61</sup> Emotionsorientiertes Coping lässt sich häufig dann beobachten, wenn die betroffene Person die Stressbedingungen als schwer zu verändernd ansieht.<sup>62</sup>

Der Psychologe Gert Kaluza fügt als dritte Art des Copings das regenerative Stressmanagement hinzu, welches bei den Stressreaktionen ansetzt. Das Ziel ist die Regulierung und Kontrolle der Stressreaktionen, indem negative Emotionen in positive Gefühle transformiert und gleichzeitig der physiologische Spannungszustand gelöst wird. Das kann kurzfristig der Linderung einer akuten Stressreaktion dienen, z. B. durch Ablenkung oder bewusstes Atmen, aber auch langfristig für regelmäßige Erholung sorgen, z. B. über Hobbies oder Freundschaften.<sup>63</sup>

Diese drei Arten von Bewältigungsstrategien ordnet Kaluza in seinem Ansatz der Stressampel drei Ebenen des Stressgeschehens zu: Stressoren, persönliche Stressverstärker und Stressreaktionen. Mithilfe von instrumentellen Strategien können äußere, belastende Situationen und Bedingungen wie z. B. Lärm, Zeitdruck oder Konflikte bewältigt werden. Mentale bzw. kognitive Bewältigungsstrategien wirken persönlichen Stressverstärkern entgegen. Damit sind individuelle Einstellungen und Motive gemeint, die das Ausmaß der Stressreaktion maßgeblich beeinflussen, bspw. es allen recht machen zu wollen oder keine Unterstützung annehmen zu wollen. Die dritte Ebene ist die Stressreaktion, die sämtliche körperlichen, emotionalen und kognitiven Effekte umfasst, wie Schwitzen, Nervosität oder kreisende Gedanken. Dem kann letztlich mit regenerativen Strategien begegnet werden.<sup>64</sup> Der Begriff Stressor wird im weiteren Verlauf dieses Beitrags gemäß Lazarus' Definition für äußere ebenso wie innere Anforderungen verwendet und umfasst demnach auch Kaluzas persönliche Stressverstärker.

Die beschriebenen Methoden sind Möglichkeiten, die jeder Betroffene individuell für sich nutzen kann. Unabhängig von diesem verhaltensorientierten Ansatz steht das strukturorientierte Stressmanagement. Dieses umfasst sämtliche Maßnahmen, die im Arbeitskontext z. B. das Unternehmen oder Führungskräfte ergreifen

---

<sup>60</sup> Vgl. Kaluza (2018), S. 64.

<sup>61</sup> Vgl. Rusch (2019), S. 69.

<sup>62</sup> Vgl. Lazarus (1993a), S. 239.

<sup>63</sup> Vgl. Kaluza (2018), S. 64 f.

<sup>64</sup> Vgl. ebd., S. 16 f.

können.<sup>65</sup> Im Rahmen dieses Beitrags liegt der Fokus nicht auf solchen überindividuellen Strukturen, sondern darauf, was im unmittelbaren Einflussbereich jedes Einzelnen liegt. Aus diesem Grund bilden die genannten individuellen Herangehensweisen die Grundlage für die folgende empirische Studie. Die persönliche Auseinandersetzung mit Bewältigungsstrategien beeinflusst maßgeblich, inwieweit sich Stress längerfristig auf die Gesundheit auswirkt. Wie sich Stress generell im Körper äußert und wann es zu welchen gesundheitlichen Folgen kommt, wird im nächsten Kapitel erläutert.

#### 2.2.4 Körperliche Stressreaktionen

Die biologische Stressreaktion umfasst zahlreiche körperliche Prozesse, die dazu führen, dass Herz, Gehirn und Muskeln stärker durchblutet und mit mehr Energie versorgt werden.<sup>66</sup> In kurzzeitigen Stresssituationen produziert der Körper vermehrt bestimmte Hormone, darunter Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol. Dadurch steigen Herzschlag, Blutdruck und Blutzuckerspiegel.<sup>67</sup> Das Gehirn ist wach und alle Sinne sind aktiviert, um neue Informationen schnell aufnehmen zu können. Die Atmung ist kurz und flach, dominiert im Brustraum und der Fokus liegt auf dem Einatmen, wodurch vermehrt Sauerstoff aufgenommen wird. Um Fremdkörper schnell unschädlich zu machen, wird das Immunsystem kurzzeitig aktiver und der Körper schüttet vermehrt Endorphine aus. Diese körpereigenen Schmerzhemmstoffe führen zu sinkender Schmerzempfindlichkeit.<sup>68</sup> Damit mobilisiert der Organismus seine Kräfte, um einer drohenden Gefahr durch Flucht oder Kampf zu begegnen.<sup>69</sup> Ist die Situation vorüber, normalisieren sich die Körperfunktionen und der Körper erholt sich wieder.<sup>70</sup> Dieser Wechsel zwischen Aktivierung und Entspannung ist nicht gesundheitsschädlich, sondern wirkt sogar leistungssteigernd und motivierend.<sup>71</sup> In dem Zusammenhang kann zwischen Eustress und Distress unterschieden werden. Eustress bezeichnet positiven Stress, der motiviert und neue Kräfte freisetzt. Schwierige Situationen werden als Herausforderungen gesehen, die erfolgreich bewältigt werden können. Erscheinen Situationen hingegen als nicht zu bewältigen, wird von Distress gesprochen.

---

<sup>65</sup> Vgl. Kaluza (2018), S. 62.

<sup>66</sup> Vgl. ebd., S. 18 ff.

<sup>67</sup> Vgl. Lohmann-Haislah / Schütte (2013), S. 18.

<sup>68</sup> Vgl. Kaluza (2018), S. 18 ff.

<sup>69</sup> Vgl. Rotter et al. (2016), S. 162.

<sup>70</sup> Vgl. Lohmann-Haislah / Schütte (2013), S. 18.

<sup>71</sup> Vgl. Kaluza (2018), S. 30.

Dieser wird negativ und erschöpfend wahrgenommen und schädigt den Organismus.<sup>72</sup> Ebenso länger andauernde Stresssituation oder keine Zeit zur Erholung führen zu einem dauerhaften Spannungsmodus und damit zu negativen gesundheitlichen Auswirkungen.<sup>73</sup> Der Organismus verliert mit der Zeit seine Fähigkeit zur Selbstregulation und kann selbst in Situationen ohne Belastung nicht mehr auf ein normales Ruhenniveau zurückkehren. Der Blutdruck ist chronisch erhöht, es folgen muskuläre Anspannungsreaktionen und Erholung wird auch im Schlaf immer langsamer. Die Kortisolausschüttung hält an, was zu einer nachhaltigen Schwächung des Immunsystems und damit zu höherer Krankheitsanfälligkeit bis hin zu Gedächtnisstörungen führen kann.<sup>74</sup> Zur Verfügung stehende Energie wird nicht verbraucht, sodass Zucker, Fett und verklumpte Blutplättchen die Blutbahn verstopfen. Dies kann zu Arteriosklerose und Infarkten in Herz, Lunge und Gehirn führen.<sup>75</sup>

Bleibt die Stressreaktion zur Aktivierung und Energiemobilisierung akut, stellt sie gesundheitlich kein Risiko dar. Dennoch ist anzumerken, dass sie in vielen heutigen leistungsbezogenen Anforderungen ein konstruktives Coping nicht unbedingt unterstützt, sondern eher behindert. Je stärker die Aktivierung, desto enger wird der Aufmerksamkeitsfokus und desto stärker werden aufgabenrelevante Reize ausgeblendet, was der Problemlösefähigkeit komplexer Anforderungen entgegensteht. Intensiviert wird dieser Effekt, indem die Aufmerksamkeit gleichzeitig auf negative Emotionen und kognitive Symptome wie Grübeleien gerichtet wird und damit noch weiter von der Aufgabe ablenkt. Eine optimale Leistungsfähigkeit setzt demnach voraus, das Aktivierungsniveau entsprechend den Anforderungen regulieren zu können. Dafür ist es erforderlich, dass akut auftretende Stressreaktionen erkannt und wirksame Techniken zur Erregungskontrolle eingesetzt werden. Akute Stressreaktionen sind nicht bei allen Menschen in allen Belastungssituationen gleich, sondern variieren je nach Person und Situation. Deshalb ist es ein wesentlicher Teil des erfolgreichen Umgangs mit Stress, die eigene Wahrnehmung für seine individuellen Stressreaktionen zu sensibilisieren. Je früher und differenzierter die eigenen Aktivierungsreaktionen erkannt werden, desto effektiver ist die Stressbewältigung. Erforderliche Grundlage dafür ist eine

---

<sup>72</sup> Vgl. Rusch (2019), S. 7.

<sup>73</sup> Vgl. Lohmann-Haislah / Schütte (2013), S. 18.

<sup>74</sup> Vgl. Kaluza (2018), S. 31 f.

<sup>75</sup> Vgl. Rotter et al. (2016), S. 165.

innere Haltung der Achtsamkeit.<sup>76</sup> Was unter diesem Konzept zu verstehen ist, wird im folgenden Kapitel erläutert.

### 2.3 Konzept der Achtsamkeit

Auf eine bestimmte Art und Weise Aufmerksamkeit schenken: absichtlich, im gegenwärtigen Augenblick und ohne Beurteilung,<sup>77</sup> gekennzeichnet durch eine Haltung der Neugier, Offenheit und Akzeptanz,<sup>78</sup> so wird der Begriff Achtsamkeit häufig definiert. In der breiten Öffentlichkeit ist das Konzept Achtsamkeit immer stärker im Trend und auch das Interesse an dessen empirischer Untersuchung nimmt fortwährend zu.<sup>79</sup> In den letzten zwei Jahrzehnten ist die Anzahl an Publikationen in der Achtsamkeitsforschung exponentiell angestiegen, was u. a. in den Datenbanken des Web of Science deutlich wird. Darin stieg die Zahl der Journalartikel zum Stichwort „mindfulness“ von zehn Veröffentlichungen im Jahr 2000 auf 1.203 Veröffentlichungen allein im Jahr 2019 an.<sup>80</sup>

Die steigende Beliebtheit des Konzepts spiegelt sich auch in der Fülle von Definitionsversuchen wider, um die Komplexität des Konzepts zu berücksichtigen. So sind bspw. verbundene Konzepte wie Weisheit oder Gelassenheit schwer abzugrenzen.<sup>81</sup> Im Allgemeinen charakterisiert der Begriff Achtsamkeit Praktiken, Prozesse und Merkmale, die die Fähigkeiten der Aufmerksamkeit, des Bewusstseins und der Akzeptanz definieren.<sup>82</sup> Achtsam sein bedeutet, aufmerksam zu sein und den gegenwärtigen Moment bewusst und mit allen Sinnen wahrzunehmen. Die Aufmerksamkeit wird auf das gerichtet, was man im Augenblick tut oder fühlt, ohne sich von Außenreizen ablenken zu lassen.<sup>83</sup> Alle Gedanken, Gefühle oder Körperempfindungen werden so wahrgenommen, wie sie im Moment auftreten und wieder vergehen. Schweift die Aufmerksamkeit ab und folgt einem Gedanken oder einem Gefühl, wird dies neugierig beobachtet und die Aufmerksamkeit geduldig wieder in den Moment zurückgeholt. Innere Reaktionen wie Festhalten oder Ablehnen werden wahrgenommen, ihnen aber nicht weiter nachgegeben.<sup>84</sup>

---

<sup>76</sup> Vgl. Kaluza (2018), S. 18 ff.

<sup>77</sup> Vgl. Kabat-Zinn (2003), S. 145.

<sup>78</sup> Vgl. Dahl et al. (2015), S. 10.

<sup>79</sup> Vgl. Chiesa (2013), S. 1.

<sup>80</sup> Vgl. American Mindfulness Research Association (2019), o. S.

<sup>81</sup> Vgl. Chiesa (2013), S. 10 f.

<sup>82</sup> Vgl. van Dam et al. (2018), S. 37.

<sup>83</sup> Vgl. Horner (2017), o. S.

<sup>84</sup> Vgl. Bishop et al. (2004), S. 232 f.; Aikens et al. (2014), S. 721.

Dieses Bewusstsein der Prozesse des Denkens, Fühlens und Wahrnehmens und die Regulation der Aufmerksamkeit, d. h. zu wissen, ob man achtsam ist, wird auch Meta-Achtsamkeit oder Meta-Kognition genannt.<sup>85</sup> Zur Kultivierung von Achtsamkeit dienen typischerweise formelle Meditationspraktiken.<sup>86</sup> Durch die bewusste Fokussierung, z. B. auf den Atem, wird die Selbstregulierung von Aufmerksamkeitsprozessen gestärkt.<sup>87</sup> Wird dies auf die bewusste, distanzierte Beobachtung der eigenen Gedanken oder Emotionen übertragen, kann bspw. erkannt werden, dass negative Emotionen nicht gefürchtet werden müssen. Das trägt dazu bei, flexibler bewusste Entscheidungen zu treffen, statt in gewohnten Reaktionsmustern zu agieren.<sup>88</sup>

Das Konzept der Achtsamkeit stammt ursprünglich aus der buddhistischen Praxis und hat eine Jahrtausende alte spirituelle Tradition in ostasiatischen Ländern.<sup>89</sup> Auch wenn Achtsamkeit mit die expliziteste Artikulation innerhalb der buddhistischen Tradition erfahren hat, gilt sie als universelles Konzept. Ihre Essenz liegt ebenso im Mittelpunkt anderer Traditionen und Lehren wie im christlich-jüdischen Kulturkreis oder im Sufi, einer mystischen Bewegung des Islams.<sup>90</sup> In der westlichen Psychologie, Medizin und Neurowissenschaft hat sich das Konzept ab den 1950er Jahren in Amerika verbreitet. Bekannt wurde es u. a. durch die Übersetzungen des buddhistischen Mönchs Nyanaponika alias Siegmund Feniger und dessen Werk „The Power of Mindfulness“,<sup>91</sup> gefolgt von der Arbeit des Wissenschaftlers Jon Kabat-Zinn. Dieser hat in den 1970er Jahren Achtsamkeitsmeditation erstmals im klinischen Kontext angewendet, losgelöst von ihrem spirituellen Hintergrund.<sup>92</sup> Seitdem hat das Konzept der Achtsamkeit als Mittel zur erfolgreichen Behandlung physischer und psychischer Erkrankungen zunehmend an Aufmerksamkeit gewonnen.<sup>93</sup> Immer mehr empirische Studien untersuchen die Effekte von Achtsamkeitsmeditation und kommen zu einer Reihe positiver Erkenntnisse, auch bei gesunden Menschen. So führt Achtsamkeitsmeditation zu messbaren Veränderungen der grauen Substanz in Hirnregionen, die für

---

<sup>85</sup> Vgl. Teasdale (1999), S. 146; Dahl et al. (2015), S. 9 f.

<sup>86</sup> Vgl. Kabat-Zinn (2003), S. 145.

<sup>87</sup> Vgl. Dahl et al. (2015), S. 9 f.

<sup>88</sup> Vgl. Sedlmeier et al. (2012), S. 6.

<sup>89</sup> Vgl. Chiesa (2013), S. 2.

<sup>90</sup> Vgl. Kabat-Zinn (2003), S. 145 f.; Chang-Gusko (2019), S. 5.

<sup>91</sup> Nyanaponika (1968).

<sup>92</sup> Vgl. van Dam et al. (2018), S. 37; Chang-Gusko (2019), S. 5 f.

<sup>93</sup> Vgl. Chiesa (2013), S. 1.



Selbstwahrnehmung, Empathie und Gedächtnis zuständig sind.<sup>94</sup> Weitere Ergebnisse zeigen eine verbesserte Selbstregulation in Bezug auf Aufmerksamkeit, Konzentration und Emotionen.<sup>95</sup> Eine achtsame Grundhaltung hat außerdem positive Auswirkungen auf die psychologische Leistungsfähigkeit und fördert das psychologische Wohlbefinden. Lacaille et al. konnten beobachten, dass Personen an Tagen, an denen sie meditierten, über eine erhöhte Achtsamkeit und eine damit verbundenen Abnahme des wahrgenommenen Stressses berichteten.<sup>96</sup> Achtsamkeitsbasierte Techniken tragen sowohl in Bezug auf subjektiv empfundenen Stress als auch auf objektiv gemessene Biomarker von Stress zur Stressreduktion bei.<sup>97</sup> Explizit mit Stressbewältigung befasst sich Jon Kabat-Zinn in seinem achtwöchigen Programm Mindfulness-based stress reduction (MBSR), das sich auf achtsame Bewegung, erhöhtes Körperbewusstsein und das Bewusstsein des Atems fokussiert.<sup>98</sup> Achtsamkeit gilt als wichtige Kompetenz für ein resilientes Selbstmanagement, wovon ein Teil ist, den gegenwärtigen Augenblick als einen zu erfahren, der es wert ist gelebt zu werden.<sup>99</sup> Resilienz bezeichnet die psychische und mentale Widerstandskraft, die einer Person hilft, mit belastenden Umständen erfolgreich umzugehen und negative Folgen von Stress zu umgehen.<sup>100</sup> Bei Menschen mit psychischen Erkrankungen oder traumatischen Erfahrungen kann Meditation allerdings auch negative Erlebnisse hervorbringen. Deshalb sollte in diesem Fall eine professionelle Anleitung zugezogen werden. Insgesamt überwiegen jedoch die gesundheitsfördernden Erkenntnisse, weshalb das Interesse an achtsamkeitsbasierten Programmen wie MBSR stark angestiegen ist.<sup>101</sup> Einzug in die Arbeitswelt fand das Konzept erstmals 2007 in den USA, als ein Google-Mitarbeiter ein Achtsamkeitsprogramm für sich und seine Kolleginnen und Kollegen entwickelt hat, das sogenannte „Search Inside Yourself“-Programm. Mittlerweile experimentieren viele Unternehmen wie die Deutsche Telekom, Volkswagen oder SAP mit Achtsamkeit.<sup>102</sup> In Deutschland versuchen verschiedene Organisationen und Initiativen Achtsamkeit in Arbeitskontexte zu

---

<sup>94</sup> Vgl. Hölzel et al. (2011), S. 36 ff.

<sup>95</sup> Vgl. Sedlmeier et al. (2012), S. 19.

<sup>96</sup> Vgl. Lacaille et al. (2018), S. 10 ff.

<sup>97</sup> Vgl. Luders et al. (2013), S. 5.

<sup>98</sup> Vgl. Cullen (2011), S. 188.

<sup>99</sup> Vgl. Geißler / Geißler (2015), S. 201.

<sup>100</sup> Vgl. Braun (2019), S. 13.

<sup>101</sup> Vgl. Crane et al. (2017), S. 990.

<sup>102</sup> Vgl. Search Inside Yourself Leadership Institute (o. J.), o. S.; Chang-Gusko (2019), S. 6.

integrieren, beispielsweise das Programm Achtsamkeit am Arbeitsplatz<sup>103</sup> oder das Netzwerk achtsame Wirtschaft.<sup>104</sup> Da das Feld trotz der Verbreitung und der steigenden Zahlen an Publikationen relativ jung ist, ist weitere Grundlagenforschung zum Achtsamkeitsbegriff sowie die vermehrte Durchführung kontrollierter Studien zur Wirkungsweise der Achtsamkeitspraxis notwendig.<sup>105</sup> Dazu bedarf es einer Verbindung der evidenzbasierten Psychologie mit den buddhistischen, phänomenologischen Untersuchungen der subjektiven Erfahrung.<sup>106</sup>

Das Hier und Jetzt bewusst wahrzunehmen, volle Aufmerksamkeit für das zuzulassen, was man gerade tut und nicht mehrere Sachen gleichzeitig zu machen kommt in der heutigen Gesellschaft oft zu kurz. Der Umgang mit Zeit ist stark von Rastlosigkeit, Sprunghaftigkeit und Überarbeitung geprägt.<sup>107</sup> Dieses Verständnis von Zeit und damit verbundene Methoden des Zeitmanagements werden im folgenden Kapitel betrachtet.

## 2.4 Zeitmanagement

Seit es mechanische Uhren gibt, leben Menschen in zwei Zeiten: der Uhrzeit und der Naturzeit. Die Uhrzeit ist exakt und standardisiert und verläuft unabhängig von körperlichen Abläufen und äußeren Einflüssen. Die Naturzeit hingegen ist ungenau und rhythmisch und reagiert auf Umwelteinflüsse und Belastungen. Der Mensch ist vom Rhythmus geprägt. Die Chronobiologie hat im Körper über 150 rhythmische Körperfunktionen erforscht, darunter Herzrhythmus, Atmung, Konzentration und auch Stress. Alle diese Prozesse unterliegen einem Wechsel von Anspannung und Entspannung, Aktivieren und Loslassen, was subjektiv als angenehm und lustvoll erlebt wird. Der Rhythmus ermöglicht es, für die Bewältigung einer Aufgabe zwischen Tiefschlaf und höchster Konzentration den jeweils passenden Modus zu wählen. Die heutige Arbeitswelt ist gleichzeitig von Takt und Rhythmus geprägt und der Mensch muss sich flexibel anpassen können.<sup>108</sup>

Der Begriff des Zeitmanagements im engeren Sinn bezieht sich auf die bestmögliche Nutzung der Uhrzeit. Zeitmanagementtools zielen darauf ab, die zur Verfügung stehende Zeit erfolgreich zu nutzen, indem Aufgaben und Termine optimal

---

<sup>103</sup> Vgl. Standhardt (2020), o. S.

<sup>104</sup> Vgl. Romhardt (o. J.), o. S.

<sup>105</sup> Vgl. Bishop et al. (2004), S. 9.

<sup>106</sup> Vgl. Chiesa (2013), S. 11.

<sup>107</sup> Vgl. Geißler / Geißler (2015), S. 198.

<sup>108</sup> Vgl. ebd., S. 63 ff.; Kaluza (2018), S. 30.

geplant und umgesetzt werden.<sup>109</sup> Es wird versucht, die Zeit möglichst gut durchzutakten und Aufgaben zu verdichten, um mehr Zeit für neue Aufgaben zu gewinnen.<sup>110</sup> Das führt allerdings häufig zu immer mehr Tempo und endet schließlich mit weiterem Zeitdruck.<sup>111</sup> Es geht also nicht nur darum, Zeit effektiver zu nutzen, sondern allgemein den eigenen Umgang mit ihr zu reflektieren, und zu erkennen, welche Einstellungen und Verhaltensweisen Zeitprobleme mitverursachen.<sup>112</sup> Häufig ist der Grund nicht zu wenig Zeit, sondern zu wenig zufriedenstellende Zeiterfahrungen. Fasst man den Begriff Zeitmanagement demnach weiter, ist dessen Ziel quantitativer ebenso wie qualitativer Zeitgewinn.<sup>113</sup>

Zeitmanagement ist den Methodenkompetenzen zuzuordnen und gilt als Schlüsselqualifikation. Das bedeutet, dass gutes Zeitmanagement wesentlich und bereichsübergreifend zum Erfolg im Beruf beiträgt.<sup>114</sup> Der Fokus liegt meist auf quantitativem Zeitgewinn. Unter der Vielzahl an Zeitmanagement-Methoden gibt es dafür ein etabliertes Vorgehen: Klar und präzise Ziele formulieren, daraus Aufgaben ableiten und z. B. in einer To-do-Liste notieren, den jeweiligen Zeitbedarf möglichst realistisch planen und Puffer einbauen, die Aufgaben priorisieren und anschließend der Reihe nach abarbeiten.<sup>115</sup> Bei vielen Menschen lässt sich für vermeintlichen quantitativen Zeitgewinn Multitasking-Verhalten beobachten, d. h. mehrere Aufgaben werden parallel erledigt.<sup>116</sup> Durch das ständige Wechseln und Unterbrechen von Aufgaben wird das Gehirn so beansprucht, dass der subjektive Eindruck von Produktivität entsteht. Dabei wird allerdings nicht bemerkt, wie währenddessen einzelne Sekunden verloren gehen und vermehrt Fehler unterlaufen, die im Nachhinein wiederum beseitigt werden müssen.<sup>117</sup> Das Brixey Model of Interruption beschreibt Leistungsabnahmen als Folge von Unterbrechungen durch Multitasking, da diese die Flow-Erfahrung stören.<sup>118</sup> Flow bezeichnet einen produktiven Zustand völligen Aufgehens in einer Tätigkeit und intensiver Konzentration auf das, was im gegenwärtigen Augenblick getan wird.<sup>119</sup> Nach jeder

---

<sup>109</sup> Vgl. Weisweiler et al. (2013), S. 15.

<sup>110</sup> Vgl. Eckardt (2000), S. 43.

<sup>111</sup> Vgl. Geißler / Geißler (2015), S. 242.

<sup>112</sup> Vgl. Rotter et al. (2016), S. 167.

<sup>113</sup> Vgl. Geißler / Geißler (2015), S. 63 ff.

<sup>114</sup> Vgl. Woschnack / Mieg, (2003), S. 57.

<sup>115</sup> Vgl. Eckardt (2000), S. 43 ff.

<sup>116</sup> Vgl. Peifer / Zipp (2019), S. 1.

<sup>117</sup> Vgl. Däfler (2018), S. 10.

<sup>118</sup> Vgl. Brixey et al. (2007), S. 37 ff.

<sup>119</sup> Vgl. Lopez / Snyder (2009), S. 90.

Unterbrechung bedarf es erneut Zeit, um wieder in den Arbeitsfluss zu gelangen.<sup>120</sup> Hinzu kommt, dass das häufige Wechseln zwischen Tätigkeiten zu vielen offenen, unerledigten Aufgaben führt. Diese bleiben deutlich stärker in Erinnerung als erledigte Aufgaben, wie der sogenannte Zeigarnik-Effekt zeigt. Das Gehirn äußert den Wunsch, die unterbrochene Arbeit zu beenden, weshalb der Gedanke an die unerfüllte Aufgabe besonders hervorgehoben wird. Dies führt zu kognitiver Anstrengung und damit zu einem kontinuierlichen Spannungszustand.<sup>121</sup> Wird hingegen konzentriert eine Aufgabe abgearbeitet, bevor die nächste begonnen wird, steigt die Leistungsfähigkeit. Die Theorie, dass Multitasking-Verhalten den Flow-Zustand stört, der die subjektive Leistungsfähigkeit erhöht, wurde u. a. von Peifer und Zipp durch Untersuchungen im Arbeitskontext empirisch nachgewiesen.<sup>122</sup> Neben der Vermeidung von Multitasking-Verhalten und dem Schaffen einer störungsfreien Arbeitsatmosphäre, trägt auch das Wissen über die Produktivität von Pausen zu einem stressfreien Umgang mit Zeit und vor allem zu qualitativem Zeitgewinn bei. Pausen zwischen zwei Aktivitäten haben schöpferisches Potenzial, denn sie sorgen für Abstand und machen urteilsfähig und kritisch. Sie sind Zeiträume des Nachdenkens und des Umschaltens, bieten Orientierung und Struktur und stärken. Weitere stabilisierende Elemente sind Rituale und Routinen. Sie schaffen Sicherheit und Kontinuität und entlasten vom Entscheidungsdruck, der in flexiblen Verhältnissen besonders ausgeprägt ist.<sup>123</sup> Grundlage für die effektive Umsetzung dieser Methoden ist es, den eigenen Rhythmus zu kennen und auf seine Bedürfnisse zu hören, um sich mit der persönlichen Zeitnatur zu synchronisieren. Dies gelingt durch achtsame Wahrnehmung der eigenen Gefühle und der Körpersignale.<sup>124</sup>

Als Schlüsselqualifikation ist Zeitmanagement ein wesentlicher Aspekt der beruflichen Handlungskompetenz. Vor allem mit Blick auf die sich verändernden Arbeitsanforderungen und dem damit verbundenen Stresspotenzial, kommt der Handlungskompetenz für das menschliche Wohlbefinden eine tragende Rolle zu.<sup>125</sup> Diese Verbindung von Zeitmanagement und Stress sowie Achtsamkeit und Stress soll im folgenden Kapitel vertieft werden, um die Bedeutung füreinander

---

<sup>120</sup> Vgl. Brixey et al. (2007), S. 37 ff.

<sup>121</sup> Vgl. Zeigarnik (1938), S. 313.

<sup>122</sup> Vgl. Peifer / Zipp (2019), S. 2 f.

<sup>123</sup> Vgl. Geißler / Geißler (2015), S. 123 ff.

<sup>124</sup> Vgl. ebd., S. 63 ff.

<sup>125</sup> Vgl. Braun (2019), S. 38.

aufzuzeigen. Mit diesem Abschluss der theoretischen Grundlagen knüpft die Formulierung der Forschungsfrage und daraufhin der methodische Teil an.

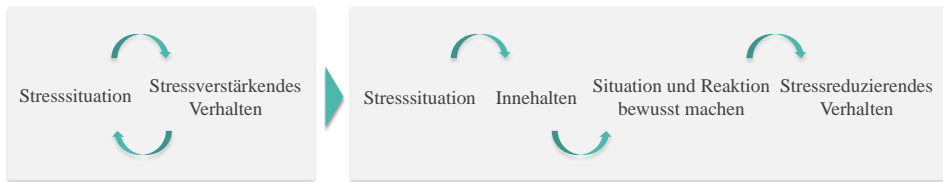
## 2.5 Zwischenfazit

Zu Beginn dieses Beitrags wurde die Aktualität und Relevanz von Stress am Arbeitsplatz verdeutlicht. Dem transaktionalen Stressmodell zufolge entsteht Stress durch ein Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen der Umgebung und den verfügbaren Ressourcen der Person. Um mit Stress umzugehen und negative gesundheitliche Folgen zu vermeiden, können verschiedene Copingversuche gestartet werden: Instrumentelles, kognitives oder regeneratives Stressmanagement. Diese Herangehensweise fasst Kaluza in seinem Ansatz der Stressampel zusammen. Vor allem zu viele Aufgaben und Zeitdruck sind ein häufiger Stressfaktor bei Erwerbstätigen, weshalb Zeitmanagement eine bedeutende Schlüsselqualifikation im Beruf darstellt. Um Zeitmanagement erfolgreich am Arbeitsplatz umzusetzen, ist wiederum Achtsamkeit eine wichtige Kompetenz. Achtsamkeit trägt dazu bei, bewusst den eigenen Umgang mit Zeit zu reflektieren und selbstfürsorglich mit den eigenen Leistungspotenzialen und Leistungsgrenzen umzugehen.<sup>126</sup> In der Achtsamkeitspraxis werden alle aufkommenden Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle bewusst und urteilsfrei im gegenwärtigen Augenblick wahrgenommen. Wird diese erlernte Fähigkeit der Aufmerksamkeitsteuerung als achtsame Grundhaltung verinnerlicht, gibt dies Aufschluss darüber, was im Körper tatsächlich vor sich geht. Dadurch werden Stresssignale frühzeitig erkannt. Die urteilsfreie Wahrnehmung und das Bewusstsein, die eigenen Gedanken und Gefühle kontrollieren zu können und zu entscheiden, wie man reagieren möchte, sind wertvolle Erfahrungen für die effektive Bewältigung von Stress.<sup>127</sup> Diese Wirkungsweise der achtsamen Reaktion auf eine Stresssituation ist in Abbildung 3 veranschaulicht. Zusammenfassend trägt eine achtsame Grundhaltung also dazu bei, schneller zu erkennen was die Ursachen für Stress oder Zeitdruck sind und in der Folge proaktiver zu reagieren, um den Stress zu reduzieren.

---

<sup>126</sup> Vgl. Pscherer (2019), S. 215.

<sup>127</sup> Vgl. Bishop et al. (2004), S. 233 ff.

**Abbildung 3:** Achtsamkeit als konstruktive Copingstrategie

Aus den bisherigen theoretischen und empirischen Erkenntnissen lässt sich folgendes Fazit ziehen: Die individuellen Ressourcen zur Bewältigung einer belastenden Situation spielen eine wichtige Rolle für das Stresserleben.<sup>128</sup> Entscheidend ist dabei, dass Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer ihre Ressourcen situativ und nachhaltig nutzen können. Dies funktioniert i. d. R. dann gut, wenn das Prinzip der Achtsamkeit als Grundeinstellung gelebt und darüber hinaus durch Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen praktiziert wird.<sup>129</sup> Auf dieser Basis stellt sich nun die Frage, wie Arbeitnehmende Achtsamkeit in ihren Arbeitsalltag integrieren können, um ihren Umgang mit Stress zu verbessern. Dazu existieren bereits umfangreiche Programme wie MBSR oder z. B. die Acceptance-and-Commitment-Therapie, deren Wirksamkeit zur Stressbewältigung empirisch nachgewiesen werden konnten.<sup>130</sup> Auch Abwandlungen wie das Dow Mindful Resilience Program wurden wissenschaftlich untersucht. Dieses verkürzte, arbeitsplatzspezifische Achtsamkeitsprogramm hat sich als praktisch und effektiv erwiesen und kann die Wirksamkeit eines traditionellen MBSR-Programms in Bezug auf Stressreduktion nachbilden.<sup>131</sup> Oft haben Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer jedoch nicht die Möglichkeit ein solches Programm zu absolvieren, weil etwa das Angebot fehlt oder nicht ausreichend zeitliche oder monetäre Ressourcen zur Verfügung stehen. Deshalb stellt sich die Frage, ob das Konzept Achtsamkeit auch ohne professionelles Training angewendet werden kann, um einen positiven Einfluss auf die Stressbewältigung im Berufsalltag zu erzielen. Dies herauszufinden ist Ziel der folgenden Studie. Wie zu Beginn aufgezeigt, gibt es verschiedenste Stressgründe im Beruf, angeführt von Zeitmangel. Deshalb liegt der Fokus insbesondere auf dem Umgang mit Zeit. Generell soll Achtsamkeit jedoch als stressorenübergreifende Copingstrategie betrachtet werden, um auch die vielen anderen Stressoren zu berücksichtigen. Es soll herausgefunden werden, ob

<sup>128</sup> Vgl. Rotter et al. (2016), S. 164.

<sup>129</sup> Vgl. Pscherer (2019), S. 224.

<sup>130</sup> Vgl. ebd., S. 215f.

<sup>131</sup> Vgl. Aikens et al. (2014), S. 721 ff.

Achtsamkeit als Teil des individuellen Stressmanagements praktikabel und wirksam am Arbeitsplatz umgesetzt werden kann und ob sich dies auf den Umgang mit Stress auswirkt.

Im folgenden Abschnitt wird das gewählte Forschungsdesign für die Studie beschrieben. Dazu werden die Auswahl der Erhebungsmethode, der Stichprobe sowie der Auswertungsmethode hergeleitet und begründet.

### 3 Forschungsdesign

Ziel der empirischen Sozialforschung ist es, neue Erkenntnisse über einen Forschungsgegenstand zu gewinnen. Dafür werden Erfahrungen gesammelt und als Datenmaterial nach wissenschaftlichen Aspekten ausgewertet. Generell kann zwischen quantitativen und qualitativen Ansätzen unterschieden werden. Quantitative Forschung zielt darauf ab, standardisiert erhobene Daten einer repräsentativen Stichprobe vergleichbar zu machen, um eine vorab klar definierte Fragestellung zu beantworten. Bei qualitativer Forschung hingegen ergibt sich die genaue Zielsetzung erst im Verlauf der Untersuchung. Dabei stehen nicht die Standardisierung, sondern Kriterien wie Reichhaltigkeit, Offenheit und Detaillierung im Vordergrund. Ziel ist es, in möglichst heterogenen Daten Gemeinsamkeiten zu finden.<sup>132</sup> Dadurch werden neue Hypothesen generiert, die anschließend über quantitative Methoden deduktiv auf ihre Gültigkeit hin zu überprüfen sind.<sup>133</sup> Das hier vorliegende Forschungsfeld ist bisher nur begrenzt theoretisch fundiert. Deshalb soll die genannte, noch relativ offen gehaltene Forschungsfrage explorativ mithilfe von qualitativen Methoden untersucht werden. Die qualitative Sozialforschung umfasst verschiedene methodische Ansätze, die sich von quantitativ-statistischen Vorgehensweisen abgrenzen.<sup>134</sup> Wichtiger Bestandteil bei der Auswahl und Verwendung einer Methode ist die Berücksichtigung zentraler Prinzipien der qualitativen Forschung: Offenheit, Kommunikation, Prozesscharakter, Explikation und Natürlichkeit.<sup>135</sup> In der vorliegenden Studie wurden mit zwölf Arbeitnehmenden zwischen 21 und 36 Jahren Interviews mit einer Dauer von ca. 15-35 Minuten geführt. Daraufhin hat jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer für rund vier Wochen ausgewählte Copingstrategien angewandt. Der Zeitraum umfasst den 09.05.2020-19.06.2020 und beträgt pro Person zwischen 25 und 30 Tagen. Die gemachten Erfahrungen wurden in einer zweiten Interviewrunde geschildert, in der die Gespräche ca. 15-25 Minuten in Anspruch genommen haben. In diesem Kapitel werden die methodologischen Überlegungen zu qualitativen Erhebungs- und Auswertungsverfahren sowie zur eigenen Methodenwahl mit Blick auf die zentralen Prinzipien dargestellt.

---

<sup>132</sup> Vgl. Witt (2001), o. S.

<sup>133</sup> Vgl. Lamnek (2000), S. 30.

<sup>134</sup> Vgl. Garz / Kraimer (1991), S. 1 ff.

<sup>135</sup> Vgl. Lamnek / Krell (2016), o. S.



### 3.1 Auswahl der Erhebungsmethode

Je nach Forschungsperspektive existiert eine Vielzahl von Erhebungsmethoden. Für die vorliegende Studie mussten bereits zu Beginn Methoden wie die teilnehmende Beobachtung oder die Einzelfallstudie aus forschungspraktischen Gründen ausgeschlossen werden. Gruppendiskussionen wurden aufgrund des sehr persönlichen und sensiblen Forschungsgegenstands als nicht geeignet erachtet, weshalb die Entscheidung auf qualitative Interviews gefallen ist. Dem zentralen Prinzip der Offenheit zufolge wurde zunächst das narrative Interview in Betracht gezogen. Dabei bringt die Forscherin oder der Forscher keinerlei eigene Ansichten oder Interpretationen ein, sondern hofft auf die Eigendynamik der Befragten, um die relevanten Informationen zu erhalten.<sup>136</sup> Basierend auf der Annahme, dass sich einige der Teilnehmenden zuvor nicht aktiv mit dem Forschungsgegenstand auseinandergesetzt haben, kann jedoch nicht unbedingt eine ausgeprägte Neigung zu Narrationen erwartet werden. Deshalb wurden die Interviews nach den Grundsätzen des problemzentrierten Interviews (PZI) nach Witzel gestaltet. Die gesamte Studie umfasst sowohl die beiden PZI als auch den Zeitraum dazwischen, in dem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausgewählte Copingstrategien in ihrem Alltag umsetzen. Damit bildet die Untersuchung eine Schnittmenge zum qualitativen Experiment. Dieses zeichnet sich durch eine weitgehend natürliche, alltagsnahe Durchführung aus, was hier durch die direkte und individuelle Anwendung im Alltag umgesetzt wird.<sup>137</sup> Um das Prinzip der Explikation zu gewährleisten wird die Vorgehensweise des Experiments in Kapitel 4.1 transparent offengelegt.

Beim PZI wird die Interviewsituation als kommunikatives Geschehen verstanden. Die Forscherin bzw. der Forscher stellt aktiv Fragen und trägt dadurch zur Gestaltung des Gesprächs bei.<sup>138</sup> Die Befragten gelten als Expertinnen und Experten ihrer selbst und haben die Freiheit, eigene Aussagen oder die Aussagen des Interviewers zu korrigieren. Dadurch wird zwischen bestehendem und zu erwerbendem Wissen vermittelt. Gemäß dem Prinzip der Prozessorientierung kann die Forscherin bzw. der Forscher strukturierend in das Gespräch eingreifen, um Vorwissen einzubringen, Narrationen aufrechtzuerhalten und die eigenen Interpretationen kommunikativ zu validieren.<sup>139</sup> Dies erfordert eine sensible und akzeptierend auf die Gedanken und Handlungen der Befragten zentrierte Kommunikation.

---

<sup>136</sup> Vgl. Mey (1999), S. 146.

<sup>137</sup> Vgl. Mey / Mruck (2010), S. 253.

<sup>138</sup> Vgl. ebd., S. 425.

<sup>139</sup> Vgl. Witzel (2000), S. 6.

Dadurch fühlen sich die Befragten in ihrer Problemsicht ernst genommen und es entsteht Vertrauen und Offenheit. Dies fördert wiederum die Selbstreflexion und es entwickeln sich neue Aspekte, Korrekturen oder Widersprüche. Der Erkenntnisgewinn resultiert aus einem induktiv-deduktivem Wechselverhältnis. Das Vorwissen wird zu Beginn offengelegt und dient für Frageideen im Interview. Gleichzeitig wird Offenheit sichergestellt, indem die Befragten gefördert werden, in ihren Narrationen verschiedene Schwerpunkte zu setzen. Diese Vorgehensweise soll sicherstellen, dass die Problemsicht der Befragten im Vordergrund steht und nicht die der Interviewerin oder des Interviewers. Das Prinzip der Gegenstandsorientierung wird realisiert, indem die Methode flexibel an die Anforderungen des Untersuchungsgegenstands angepasst wird.<sup>140</sup> Deshalb wurden die Interviews mit einem standardisierten Vorab-Kurzfragebogen zur Ermittlung von Sozialdaten kombiniert, um sich im eigentlichen Interview auf die subjektiven Sichtweisen der Befragten zu fokussieren (vgl. Anhang 1).

Die Durchführung der PZI ist als teilstandardisierte mündliche Befragung erfolgt. Für beide Interviewrunden wurde jeweils ein Leitfaden entworfen. Dieser dient zur Strukturierung der Forschungsthemen und zur Orientierung, inwieweit einzelne Elemente im Gespräch behandelt werden (vgl. Anhang 3, 4).<sup>141</sup> Bei beiden Leitfäden wurde die Einstiegsfrage so gewählt, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zum Erzählen angeregt werden und bereits einen eigenen Schwerpunkt setzen können. Zum Abschluss sollen die Befragten zu einer Bilanzierung ermuntert werden, um angesprochene Themen zu reflektieren und ein individuelles Fazit zu ziehen. Bei der Frageformulierung wurde darauf geachtet, keine wertenden Fragen oder Suggestivfragen zu stellen, keine Erwartungen anzudeuten und eine klare und leicht verständliche Wortwahl zu verwenden. Die Fragen sollen offen genug sein, um eine Erzählung zu generieren und dadurch Neues zu erfahren, statt nur bereits Bekanntes abzufragen. Die beiden Leitfäden und die Interviewdurchführung selbst wurden vor Beginn der Datenerhebung einer Qualitätssicherung unterzogen. Dafür erfolgten Pretests mit jeweils zwei Personen als Vertreter der Stichprobe. Diese hatten zum Ziel, den Aufbau des Fragebogens festzulegen und eine optimale Formulierung der Fragen zu finden. Mithilfe der Probing-Nachfragetechnik wurden Interviews simuliert und den Testpersonen Zusatzfragen gestellt. Von Interesse war bspw., ob die Fragen verständlich sind, die Urteilsbildung in eine bestimmte Richtung gelenkt wird oder aufgrund von sozialer Erwünschtheit die gegebene Antwort möglicherweise von dem

---

<sup>140</sup> Vgl. Kurz et al. (2009), S. 3 ff.

<sup>141</sup> Vgl. ebd., S. 5.

eigentlichen Urteil der Person abweicht, was wiederum die Validität der Antworten gefährden könnte. Ebenso wurde auf Anmerkungen zum Tempo des Interviews und zum Verhalten der Interviewerin geachtet.<sup>142</sup>

### 3.2 Beschreibung der Stichprobe

Aufgrund der Begrenzungen dieses Beitrags hinsichtlich Zeit und Umfang wurden zwölf Untersuchungspersonen ausgewählt. Mit dieser Anzahl ist sichergestellt, dass jedes Interview detailliert ausgewertet werden kann, ohne das Prinzip der Offenheit zu gefährden. Die Stichprobenstrategie des vorliegenden Beitrags kann als Mischform zwischen kriteriengeleiteter und willkürlicher Auswahl bezeichnet werden. Das Forschungsfeld wurde zunächst mithilfe des Vorwissens theoriegeleitet definiert und eingegrenzt. Jede Erhebungseinheit wurde auf die Erfüllung der dadurch festgelegten Bedingungen überprüft, sodass die Stichprobe in Bezug auf folgende Kriterien homogen ist: 18- bis 39-jährige Berufstätige im Servicebereich (vgl. Kapitel 2.1), die ein subjektives Gefühl von Stress am Arbeitsplatz empfinden. Im zweiten Schritt sollte innerhalb dieses Feldes eine maximale Variation erreicht werden. Dies ist in Anlehnung an das theoretische Sampling aus der Grounded Theory Methodologie erfolgt, das offen-induktives und theoriegeleitet-deduktives Vorgehen miteinander verbindet. Zu Beginn ist das Sampling offen, im Verlauf der Forschung wird es durch die Auswahl typischer (Konzentrationsprinzip) sowie konträrer (Streuungsprinzip) Fälle immer zielgerichteter.<sup>143</sup>

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden über persönliche Kontakte rekrutiert, entweder durch direkte Ansprache oder durch allgemeine Aufrufe in sozialen Medien. Das Kriterium von subjektiv empfundenem Stress am Arbeitsplatz wurde durch die allgemeine Frage überprüft, ob sich die Person zurzeit aufgrund ihrer Arbeit gestresst fühlt. Die persönliche Beziehung der Forscherin zu den Teilnehmenden kann als kritisch erachtet werden, da der Interviewverlauf durch die Bekanntschaft möglicherweise gestört wird. So könnten bestimmte Inhalte als bekannt angenommen und daher nicht weiter exploriert, die Interpretationsvorschläge durch persönliche Bindung beeinflusst oder die Offenheit und Ehrlichkeit der Befragten eingeschränkt werden. In der Durchführung der Interviews wurde

---

<sup>142</sup> Vgl. Lenzner et al. (2015), S. 3; Weichbold (2019), S. 349 ff.

<sup>143</sup> Vgl. Akremi (2019), S. 316 ff.

deshalb bewusst darauf geachtet, keine Hintergrundinformationen über die Personen im Gespräch als gegeben anzunehmen. Die Offenheit wurde hingegen als großer Vorteil des schon bestehenden Vertrauensverhältnisses gesehen. Hier besteht die Annahme, dass fremde Personen weniger aufrichtig Informationen über ein solch persönliches Thema preisgeben. Die mündliche Zusicherung der Vertraulichkeit und die beidseitig unterzeichnete Einverständniserklärung über die Anonymisierung der Daten stärken das Vertrauensverhältnis weiterhin. Nachdem die ersten Personen ausgewählt und interviewt wurden, schloss die Auswertung dieser Interviews direkt an. Die dort getroffenen Aussagen zu Kriterien wie Geschlecht, Berufserfahrung, Höhe des Stresslevels sowie bisherige Auseinandersetzung mit Stress und dem Konzept Achtsamkeit bestimmten die Auswahl der weiteren Teilnehmenden nach dem Konzentrations- und Streuungsprinzip. Diese prozesshafte Vorgehensweise entspricht ansatzweise dem klassischen zyklischen Forschungsprozess qualitativer Forschung, in dem Datenerhebung und -auswertung zirkulär ablaufen.<sup>144</sup>

### 3.3 Auswahl der Auswertungsmethode

PZI können je nach Erkenntnisinteresse mithilfe verschiedener Verfahren ausgewertet werden. Ausgewählt wurde das Verfahren des Zirkulären Dekonstruierens nach Eva Jaeggi, Angelika Faas und Katja Mruck, da dies dem Forschungsgegenstand am meisten Rechnung trägt.<sup>145</sup> Die Begründung für diese Methode und die detaillierte Beschreibung des Auswertungsvorgangs wird im Folgenden dargestellt.

Um eine passende Auswertungsmethode zu finden, wurden zunächst die qualitative Inhaltsanalyse nach Philipp Mayring und die Grounded Theory nach Anselm Strauss und Barney Glaser als relevante Konzeptualisierungen qualitativer Forschung in Betracht gezogen.<sup>146</sup> Die qualitative Inhaltsanalyse ist eine der meistgenutzten Methoden zur Textanalyse, die vor allem die Analyse großer Datenmengen und die Quantifizierung qualitativer Daten ermöglicht.<sup>147</sup> Dieses Verfahren kennzeichnet sich durch ein systematisches Vorgehen, das einem festen Ablauf folgt und qualitative sowie quantitative Analyseschritte integriert. Im Mittelpunkt steht immer eine konkrete Fragestellung, die beantwortet werden soll.

---

<sup>144</sup> Vgl. Akremi (2019), S. 313 ff.

<sup>145</sup> Vgl. Jaeggi et al. (1998).

<sup>146</sup> Vgl. Mayring (1994); Glaser / Strauss (1999).

<sup>147</sup> Vgl. Mey (1999), S. 174.

Die Auswertung erfolgt kategoriengeleitet und beschränkt sich ausschließlich auf Textstellen, die den festgelegten Kategorien zugeordnet werden können. Alle anderen Textstellen werden nicht berücksichtigt. Dies grenzt das Vorgehen von offenen, explorativen Methoden wie z. B. der Grounded Theory ab.<sup>148</sup> Bei der Grounded Theory liegt der Fokus auf dem Prozess der Konzeptentwicklung. Das Vorgehen ist offener und weniger schematisch als die Inhaltsanalyse.<sup>149</sup> Charakteristisch für die Grounded Theory ist der zyklische Forschungsprozess, in dem Datenerhebung, Datenanalyse und Theoriebildung zeitlich parallel ablaufen. Beobachtungen werden analysiert und erste Zusammenhänge ausgearbeitet, die wiederum durch weitere Beobachtungen verdichtet werden. Dies ist jedoch mit einem sehr hohen Aufwand verbunden.<sup>150</sup> Weiterer zentraler Bestandteil ist das Kodieren und damit verbunden die Kategorienbildung. Der strikte Fokus auf das Kodieren führt weg von der Interaktion zwischen den Daten und den Ideen der Forschenden, womit die Kreativität zum Teil verloren geht.<sup>151</sup> In der vorliegenden Studie soll eine möglichst offene Auswertung erfolgen, anstatt große Datenmengen zu quantifizieren, was die qualitative Inhaltsanalyse ausschließt. Die Grounded Theory Methode hingegen ist zu umfassend und komplex, als dass sie im Rahmen dieses Beitrags ausführlich angewendet werden könnte. Deshalb fällt die Entscheidung auf das Verfahren des Zirkulären Dekonstruierens, das in seinem Ansatz auf den genannten Methoden aufbaut und diese vereint. Ähnlich zur qualitativen Inhaltsanalyse integriert das Zirkuläre Dekonstruieren kategorienkonstruierende und kategorienzuordnende Verfahrensweisen.<sup>152</sup> Angelehnt an die Grounded Theory ist es insgesamt jedoch offener gestaltet und verwendet das gesamte Datenmaterial, statt sich auf ausgewählte Kategorien zu beschränken.<sup>153</sup>

Das Zirkuläre Dekonstruieren kennzeichnet sich durch eine intuitions- und theoriegeleitete Annäherung an das Ausgangsmaterial. Durch einen mehrfachen Perspektivenwechsel wird der Text zirkulär dekonstruiert und anschließend wieder so zusammengesetzt, dass implizite Sinngehalte sichtbar werden. Der Text wird dabei teils mit Abstand betrachtet und intuitiv interpretiert, dann wiederum werden die daraus gewonnenen Ideen in den Daten überprüft. So soll verhindert

---

<sup>148</sup> Vgl. Mayring (1994), S. 159 ff.; Mayring (2019), S. 3.

<sup>149</sup> Vgl. Mayring (1994), S. 173.

<sup>150</sup> Vgl. Schumann (2018), S. 132.

<sup>151</sup> Vgl. Stehr (2016), S. 47 ff.

<sup>152</sup> Vgl. Mayring (1994), S. 173.

<sup>153</sup> Vgl. Witt (2001), o. S.

werden, dass einerseits zu nah am Text gearbeitet und akribisch jedes Wort interpretiert wird, andererseits sich zu weit vom Text entfernt und das Material rein durch ein zuvor angelegtes Kategoriensystem geordnet wird. Dieses Vorgehen wird zunächst für die Analyse jedes einzelnen Interviews realisiert. Im Anschluss erfolgt der Vergleich aller ausgewerteten Interviews untereinander, weiterhin unter Beachtung des Perspektivenwechsels. Die einzelnen Interviews werden in sechs Schritten ausgewertet, die in Tabelle 1 dargestellt sind. Zu Beginn erfolgt eine erste Auseinandersetzung mit dem Interview, es wird intuitiv ein Motto formuliert und der Text zusammenfassend nacherzählt. Daraufhin werden die Daten näher betrachtet und es entsteht eine Stichwortliste mit inhaltvollen Wörtern bzw. Sätzen aus den Transkriptionen, die anschließend nach Themen geordnet werden. Im nächsten Schritt wird das Interview erneut mit mehr Abstand zum Text interpretativ paraphrasiert und zuletzt in zentrale Kategorien eingeteilt.<sup>154</sup>

---

<sup>154</sup> Vgl. Jaeggi et al. (1998), S. 7 ff.

**Tabelle 2:** Auswertungsschritte des Zirkulären Dekonstruierens – Einzelinterviews

#	Element	Arbeitsprozess	Ergebnis
1	Motto für den Text finden	Charakterisierung durch prägnantes Zitat oder Paraphrasierung, erste emotionale Auseinandersetzung	Ersteindruck bilden
2	Zusammenfassende Nacherzählung	Explizite und implizite Sinngehalte zusammenfassen, erste Interpretationsschwerpunkte setzen	Material straffen und Übersicht schaffen, erneute Beziehungsaufnahme zum Text
3	Stichwortliste	Auffällige, gehaltvolle Begriffe chronologisch sammeln	Text weiter straffen und Übersicht schaffen
4	Stichwortliste als Themenkatalog organisieren	Oberbegriffe festlegen, sprachliche Auffälligkeiten berücksichtigen, Postskript einbeziehen	Vorkategorien bilden, Interpretation
5	Paraphrasierung	Metathemen festlegen, Themen differenzieren und ausformulieren	Weiterführende Interpretation
6	Zentrale Kategorien bilden	Alle Einzelergebnisse zusammenführen	Erste Theoriebestandteile ausarbeiten

Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung an Jaeggi et al. (1998), S. 7 ff.

Die zentralen Kategorien als Ergebnis der Einzelauswertungen dienen dem systematischen Vergleich der Interviews untereinander. Je strukturierter ein Interview geführt wurde, desto erwartbarer sind die Kategorien und desto stärker liegt der Fokus auf inhaltlichen Differenzierungen innerhalb einer Kategorie. Nach der Analyse aller Einzelinterviews anhand dieser sechs Schritte folgt der Interviewvergleich, erläutert in Tabelle 2. Dabei werden die zentralen Kategorien in einer

Übersicht zusammengeführt, zu theoretischen Konstrukten verdichtet und zuletzt mit Textbelegen ausformuliert.<sup>155</sup>

**Tabelle 3:** Auswertungsschritte des Zirkulären Dekonstruierens – Interviewvergleich

#	Element	Arbeitsprozess	Ergebnis
1	Synopsis	Zentrale Kategorien aller Interviews in einer Tabelle zusammenführen und Interviews zuordnen	Übersicht schaffen, Häufungen werden sichtbar
2	Verdichtung	Zentrale Kategorien intuitiv zusammenfassen, Verweise zu den Texten beibehalten	Weitere Interpretation, neue Konstrukte bilden
3	Komparative Paraphrasierung	Neue Konstrukte mit Bezug zum Text beschreiben	Theoriebestandteile bilden und beurteilen

Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung an Jaeggi et al. (1998), S. 15 ff.

Durch die Gegenüberstellung der zentralen Kategorien in der Synopsis wird erkennbar, welche Themen häufig genannt werden und welche weniger. Letzteres ist dabei nicht zu vernachlässigen, da dies auf einen möglichen Erkenntnisgewinn hinweist. Kommt es in den weiteren Schritten zur Verdichtung des Materials, ist es im Sinne der Transparenz von Bedeutung, intuitive Interpretationen stets mit Textstellen im Ausgangsmaterial zu belegen. Bei der komparativen Paraphrasierung werden einzelne Konstrukte herausgearbeitet, in denen Kontraste, Abgrenzungen und Überlappungen entstehen. Diese Konstrukte tragen dazu bei, den Untersuchungsgegenstand besser zu verstehen, und entwickeln sich möglicherweise zu einzelnen Theoriebestandteilen. Bei der Zusammenfassung der Ergebnisse ist schließlich darauf zu achten, in welchen Theoriezusammenhang diese einzuordnen sind. So können sie entweder eine bereits formulierte Theorie differenzieren, ergänzen, bestätigen bzw. infrage stellen oder sie bilden eine vollständig neue Erkenntnis.<sup>156</sup>

<sup>155</sup> Vgl. Jaeggi et al. (1998), S. 15 ff.

<sup>156</sup> Vgl. ebd., S. 15 ff.



## 4 Ergebnisdarstellung

In diesem Kapitel wird die Durchführung der Datenerhebung und -auswertung als Ergebnis der Konzeption dargestellt. Dabei wird zunächst der Ablauf des Experiments und das Vorgehen in den PZI erläutert. Es folgt die Vorstellung der daraus gewonnenen Ergebnisse, die mit dem Verfahren des Zirkulären Dekonstruierens erarbeitet wurden. Im Anschluss wird die gesamte Studie mit Hinblick auf die Validität der Ergebnisse einer kritischen Reflexion unterzogen.

### 4.1 Durchführung der Datenerhebung

Bei der Vereinbarung des Interviewtermins und -orts lag der Fokus auf der optimalen Umgebung für die Befragten. Dem liegt die Annahme zugrunde, dass sich die Teilnehmenden eher öffnen, wenn sie sich wohlfühlen und sich in einer vertrauten Umgebung befinden. Damit herrschen zwar keine gleichen Bedingungen zwischen den TN, allerdings könnte dies aufgrund verschiedenster nicht kontrollierbarer Einflussfaktoren ohnehin nicht umfassend gewährleistet werden. Bei der Interviewdurchführung wurde darauf geachtet, dass die Interviewten frei auf die Fragen antworten können und keine Meinungen oder Emotionen unterdrückt werden. Die Gespräche wurden nach Einverständnis der Beteiligten mit einem Diktiergerät aufgenommen und anschließend transkribiert. Dadurch wird der Kommunikationsprozess präzise erfasst und die Interviewerin kann sich auf das Gespräch konzentrieren. Ergänzend zur Audioaufzeichnung wurde nach dem Gespräch ein Postskript mit Notizen zu Beobachtungen, Schwerpunktsetzung des Befragten sowie spontanen Interpretationsideen als Anregungen für die Auswertung erstellt.<sup>157</sup> Die wörtliche Transkription anhand festgelegter Transkriptionsregeln (vgl. Anhang 6) ermöglicht es, Pausen, Füllwörter etc. in die Interpretation einfließen zu lassen. Die Sprache wurde geglättet, sodass der Text besser lesbar ist und die Sinnerschließung erleichtert. Im Sinne des Datenschutzes wurden personenbezogene Daten wie Namen und Unternehmen in den Transkripten anonymisiert. Zudem werden die Befragten im gesamten Beitrag als Teilnehmer (TN<sup>158</sup>) 1-12 pseudonymisiert.<sup>159</sup>

---

<sup>157</sup> Vgl. Kurz et al. (2009), S. 5 f.

<sup>158</sup> Diese Abkürzung wurde im Sinne der Übersichtlichkeit gewählt. Sie wird als sinnvoll erachtet, um eine bessere Lesbarkeit bei der Vorstellung und Diskussion der Ergebnisse zu erzielen.

<sup>159</sup> Vgl. Medjedovic / Witzel (2010), S. 72.

Die Erstinterviews haben insgesamt einen Zeitraum von jeweils ca. 1,5 Stunden in Anspruch genommen. Nach einer kurzen Einleitung und Erklärung des Vorgehens hat die Teilnehmerin oder der Teilnehmer eine Einverständniserklärung zur Verwendung der Daten unterzeichnet und den Kurzfragebogen ausgefüllt. Daraufhin wurde Zeit zur stillen Selbstreflexion gegeben. Hierfür wurden drei Leitfragen gestellt, angelehnt an die Stressampel von Kaluza: Was löst in mir Stress aus? Wie verstärke ich selbst diesen Stress? Wie reagiert mein Körper bei Stress?<sup>160</sup> Im ersten Schritt hat sich die Teilnehmerin oder der Teilnehmer frei Gedanken über sich selbst in Bezug auf diese drei Fragen gemacht. Hat die Person der Interviewerin signalisiert, Antworten gefunden zu haben, wurde jede der drei Ebenen genauer betrachtet. Dafür wurden jeweils drei Checklisten mit Impulsen zur Beantwortung dieser Fragen vorgelegt (vgl. Anhang 5 linke Seite, die rechte Hälfte wurde zunächst abgedeckt). Die Teilnehmerin oder der Teilnehmer konnte daraufhin zutreffende Aussagen ankreuzen oder eigene Punkte aufschreiben. Dadurch wurde die Selbstreflexion nochmals vertieft. Diese Listen basieren auf den Inhalten der TK-Stressorenanalyse, der Transaktionsanalyse sowie der Stresscheckliste von Kaluza und wurden jeweils mit eigenen Punkten ergänzt.<sup>161</sup> Die Forscherin war während der gesamten Zeit passiv im Hintergrund und hat der Teilnehmerin oder dem Teilnehmer so viel Zeit gelassen wie benötigt. Diese gedankliche Hinführung zum Thema ermöglichte es den Probanden, sich intensiv mit ihrer individuellen Stresssituation auseinanderzusetzen. Dies sollte eine gemeinsame Basis für das weitere Experiment schaffen, insbesondere falls sich jemand zuvor noch nicht bewusst damit beschäftigt hatte. Daraufhin begann das Interview, in dem die Teilnehmenden ihre Gedanken der Selbstreflexion ausführten. Nach dem Interview ist ein kurzer Theorieinput durch die Forscherin erfolgt. Anhand der Abbildung 2 wurde die Entstehung von Stress erklärt, anhand Abbildung 3 die Bedeutung von Achtsamkeit als Copingstrategie. Dadurch wurden alle Teilnehmenden auf einen einheitlichen Wissensstand gebracht. Darüber hinaus vorhandene Vorkenntnisse über Stress und Achtsamkeit sind über den Kurzfragebogen abgefragt und entsprechend in der Auswertung berücksichtigt worden. Auf dieser Basis hat die Interviewerin jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer pro Ebene verschiedene Strategien zum Umgang mit Stress vorgestellt, die alle in den Kontext Achtsamkeit und Umgang mit der eigenen Zeit eingebettet sind (vgl. Anhang 5, rechte Seite). Die Auswahl dieser Strategien erfolgte auf

---

<sup>160</sup> Vgl. Kaluza (2018), S. 16.

<sup>161</sup> Vgl. Steward / Joines (2006), S. 194 f.; Wagner-Link (2017), S. 11; Kaluza (2018), S. 16 f.

Literaturbasis und wurde mit eigenen Ideen ergänzt.<sup>162</sup> Es wurde darauf geachtet, die Strategien wertfrei und bei jedem Befragten möglichst gleich zu vermitteln. Die Aufgabe für die Teilnehmenden bestand darin, pro Ebene eine Strategie auszuwählen und in den folgenden vier Wochen im Alltag umzusetzen. Die Auswahl erfolgte individuell, je nachdem welche Stressoren vorlagen und welche Strategien der Person ihrem eigenen Gefühl nach am wirksamsten erschienen. Jede der Personen notierte ihre drei gewählten Methoden auf einem Blatt, welches sie zur Erinnerung behalten sollte. Für die Umsetzung der Methoden wurden bewusst keine Vorgaben gemacht, sondern Freiraum für die individuelle Ausgestaltung gelassen. Das unterstützt die gewünschte Offenheit bei der Fragestellung, wie gestresste Berufstätige das Konzept Achtsamkeit ohne ausführliche Anleitung zur Stressbewältigung für sich nutzen können und welche Möglichkeiten und Schwierigkeiten sich daraus ergeben. Nach vier Wochen ohne inhaltlichen Kontakt zwischen Forscherin und Befragten haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Erkenntnisse in einem Zweitinterview geschildert.

## **4.2 Vorstellung der empirischen Ergebnisse**

Die Auswertung der erhobenen Daten basiert jeweils auf den Transkriptionen beider Interviews, dem Postskript und dem Kurzfragebogen (vgl. Anhang 2, 7). Das empirische Material aus der ersten Interviewrunde wurde direkt im Anschluss ausgewertet. Diese Ergebnisse wurden anschließend mit den Daten der zweiten Erhebung ergänzt, in der Synopsis zusammengeführt (vgl. Anhang 8) und daraus zu theoretischen Konstrukten unter Betrachtung des gesamten Zeitraums entwickelt. Folgende Kategorien sind daraus entstanden und werden in den nächsten Kapiteln detailliert dargestellt: Ausdruck von Stress, achtsame Wahrnehmung des eigenen Körpers und Befindens, achtsame Wahrnehmung von Zeit, Klassifizierung von Copingstrategien, Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit, Rolle externer Akteurinnen und Akteure für das individuelle Stressmanagement.

### **4.2.1 Ausdruck von Stress**

Bis auf TN 1 und TN 2 hatte sich vor dem Experiment keiner der Befragten intensiv mit der theoretischen Entstehung von Stress befasst. Für diese Personen drückt sich Stress durch viele unterschiedliche Bezeichnungen und Bilder aus:

---

<sup>162</sup> Vgl. Nussbaum (2007), o. S.; Geißler / Geißler (2015), o. S.; Kaluza (2018), S. 16 f., 216.

„Stress-Kick“,<sup>163</sup> „gefangen in der Stresssituation“,<sup>164</sup> „dagegen kämpfen“,<sup>165</sup> „verliere mich aus dem Fokus und fokussiere eher die Aufgabe“,<sup>166</sup> „Overload an Tasks ohne die genaue Struktur und Vorstellung, wie ich es abarbeite“,<sup>167</sup> „wie so ein Panzer“,<sup>168</sup> dass man „nicht nach außen hin strahlt, sondern eher schützt“,<sup>169</sup> „du bist jung, du hast sowas nicht“,<sup>170</sup> „Ich habe das ja nicht als Stress wahrgenommen, sondern es war halt Arbeit“<sup>171</sup> oder „wenn ich irgendwie viele Aufgaben hatte, ... dann hat sich automatisch Stress in mir ausgelöst“.<sup>172</sup>

Viele der Teilnehmenden haben den empfundenen Stress bisher nicht hinterfragt und deshalb externe Umstände wie Termine dafür verantwortlich gemacht.<sup>173</sup> Sie sehen sich selbst als fremdbestimmt und ohne Einfluss darauf. Seit der bewussten, achtsamen Auseinandersetzung mit Stress ist die Erkenntnis eingetreten, dass dieser vor allem in einem selbst durch die eigene Bewertung auftritt und nicht nur aufgrund eines externen, nicht beeinflussbaren Umstands. Allein durch diese Feststellung hat sich das Stresslevel bereits bei einigen Personen reduziert:<sup>174</sup> „[M]it dem bewussten Umgang damit fühlt es sich nicht so stressig, so anstrengend oder kräfteraubend an“.<sup>175</sup> Auch die unterschiedlichen Arten, wie sich Stress bemerkbar macht, wurden zuvor oft nicht beachtet. Körperlich bzw. mental sprechen die meisten Teilnehmenden von Erschöpfung. Sie sind unausgeglichen, unruhig und angespannt.<sup>176</sup> Vor allem kreisende Gedanken werden als negativ empfunden, insbesondere wenn diese in schlechtem Schlaf resultieren.<sup>177</sup> Das stört wiederum die Konzentration und verstärkt das Stressgefühl.<sup>178</sup> Diese Reaktionen werden durchweg als negativ eingestuft<sup>179</sup> oder wie TN 1 berichtet: „[I]ch mag mich dann auch selber nicht“.<sup>180</sup> Wenn Stress besonders stark

---

<sup>163</sup> TN 3, Z. 170.

<sup>164</sup> TN 7, Z. 132.

<sup>165</sup> TN 7, Z. 163.

<sup>166</sup> TN 7, Z. 60 f.

<sup>167</sup> TN 4, Z. 74 f.

<sup>168</sup> TN 4, Z. 196.

<sup>169</sup> TN 4, Z. 191 f.

<sup>170</sup> TN 5, Z. 373 f.

<sup>171</sup> TN 5, Z. 366 f.

<sup>172</sup> TN 9, Z. 246 f.

<sup>173</sup> Vgl. TN 8, Z. 126.

<sup>174</sup> Vgl. TN 8, Z. 220, TN 12, Z. 297 ff.

<sup>175</sup> TN 11, Z. 321 f.

<sup>176</sup> Vgl. TN 1, Z. 219, TN 6, Z. 316, TN 7, Z. 130, TN 8, Z. 89.

<sup>177</sup> Vgl. TN 7, Z. 127, TN 10, Z. 101, TN 11, Z. 123.

<sup>178</sup> Vgl. TN 10, Z. 106.

<sup>179</sup> Vgl. TN 3, Z. 312, TN 5, Z. 88.

<sup>180</sup> TN 1, Z. 225.

ausgeprägt ist, führt dies bis hin zu einem „Aufgebegefühl“,<sup>181</sup> „[w]eil man halt einfach nicht mehr kann“.<sup>182</sup>

Insgesamt herrscht die Meinung, dass übermäßiger Stress größtenteils negative Folgen hat: Ohne Stress geht man „alles ein bisschen lockerer“ an<sup>183</sup> und arbeitet produktiver und effektiver.<sup>184</sup> „Bin glücklicher, bin zufriedener, bin entspannter“,<sup>185</sup> seitdem das Stresslevel gesunken ist, betont TN 8. Im Positiven merkt TN 3 hingegen an, Stress führe dazu, dass Menschen „super fokussiert“<sup>186</sup> sind. Dabei stellt sich die Frage, wann Stress als negativ und wann als positiv empfunden wird. Das optimale Niveau kann keine und keiner der Teilnehmenden klar definieren.<sup>187</sup> „Stress wird es immer geben“<sup>188</sup>, deshalb sollte jeder für sich selbst reflektieren, „wie hoch er grundsätzlich sein Stresslevel als normal empfindet“.<sup>189</sup> Weitgehender Konsens herrscht, dass Herausforderungen an sich positiv sind und gemäßigter Stress Motivation, Produktivität und Wachstum fördert.<sup>190</sup> Zu viel wird es dann, wenn sich Stress körperlich manifestiert und in dauerhafter Anspannung und Überforderung endet.<sup>191</sup> TN 4 unterscheidet in dem Kontext zwischen „spaßig und spielerisch zu interpretierende[m] Stress“<sup>192</sup> und negativem Stress, der den Kern des Seins bedroht.<sup>193</sup>

Stress wirkt sich nicht nur auf die betroffene Person selbst aus, sondern auch auf deren Umgebung. Die Mehrheit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer betont, dass ihr Umfeld „leider“<sup>194</sup> negativ zu spüren bekommt, wenn sie sich gestresst

---

<sup>181</sup> TN 10, Z. 298.

<sup>182</sup> TN 12, Z. 123.

<sup>183</sup> TN 9, Z. 72.

<sup>184</sup> Vgl. TN 9, Z. 89, 115.

<sup>185</sup> TN 8, Z. 379.

<sup>186</sup> TN 3, Z. 261.

<sup>187</sup> Vgl. TN 1, Z. 506.

<sup>188</sup> TN 10, Z. 198 f.

<sup>189</sup> TN 11, Z. 223.

<sup>190</sup> Vgl. TN 1, Z. 517, TN 4, Z. 26, TN 6, Z. 280, TN 12, Z. 314 ff.

<sup>191</sup> Vgl. TN 1, Z. 508 f., TN 3, Z. 320 ff., TN 6, Z. 321, TN 11, Z. 232.

<sup>192</sup> TN 4, Z. 472 f.

<sup>193</sup> Vgl. TN 4, Z. 465 ff.

<sup>194</sup> TN 1, Z. 224.

fühlen. Häufig werden Unverständnis und Gereiztheit anderen gegenüber bemerkt.<sup>195</sup> „[I]ch werde dann halt auch oft ruppig“<sup>196</sup> und „antworte dementsprechend pampig“.<sup>197</sup> Dies führt zu allgemein angespannter Stimmung<sup>198</sup> und wirkt sich auch auf das Privatleben aus.<sup>199</sup> Soziale Kontakte werden vernachlässigt,<sup>200</sup> was zu einem schlechten Gewissen und dieses wiederum zu noch mehr Stress führt.<sup>201</sup> TN 7 merkt in dem Zusammenhang an, dass der Kontakt zu anderen Personen gerade in stressigen Situationen nicht minimiert werden sollte, da diese wesentlich zum Ausgleich beitragen können.<sup>202</sup>

TN 11 zieht das Fazit, dass Stress in der heutigen Gesellschaft ein Problem ist, welches durch „die gegenseitige Erwartungshaltung höher, schneller, weiter“<sup>203</sup> verstärkt wird. Deshalb sollte jeder seinen persönlichen Umgang finden, dem Thema jedoch gleichzeitig nicht zu viel Aufmerksamkeit schenken, um sich nicht verrückt zu machen.<sup>204</sup>

#### 4.2.2 Achtsame Wahrnehmung des eigenen Körpers und Befindens

Neben bestimmten Umständen wie Termindruck, unklaren Informationen oder Abhängigkeiten<sup>205</sup> ist vor allem die eigene Erwartungshaltung Auslöser für Stress. Die meisten Teilnehmenden haben sehr hohe Erwartungen an sich und setzen sich deshalb selbst stark unter Druck.<sup>206</sup> Besonders ausgeprägt ist der Anspruch, alles richtig, ordentlich und möglichst perfekt machen zu wollen.<sup>207</sup> Der zugrunde liegende Antrieb ist überwiegend, es allen recht machen zu wollen,<sup>208</sup>

---

<sup>195</sup> Vgl. TN 3, Z. 330 ff., TN 9, Z. 80.

<sup>196</sup> TN 1, Z. 230 f.

<sup>197</sup> TN 1, Z. 233.

<sup>198</sup> Vgl. TN 3, Z. 260.

<sup>199</sup> Vgl. TN 5, Z. 357 f., TN 11, Z. 384 f.

<sup>200</sup> Vgl. TN 1, Z. 229, TN 8, Z. 117.

<sup>201</sup> Vgl. TN 3, Z. 330 ff., TN 8, Z. 168.

<sup>202</sup> Vgl. TN 7, Z. 404 f.

<sup>203</sup> TN 11, Z. 378.

<sup>204</sup> Vgl. TN 11, Z. 387 f.

<sup>205</sup> Vgl. TN 1, Z. 80, TN 3, Z. 76.

<sup>206</sup> Vgl. TN 1, Z. 166, 352, TN 4, Z. 249 ff., TN 7, Z. 185, 417, TN 9, Z. 219, TN 11, Z. 62, TN 12, Z. 63.

<sup>207</sup> Vgl. TN 1, Z. 204 f., 214, TN 2, Z. 30, 53, TN 3, Z. 297, TN 7, Z. 111, TN 11, Z. 98, TN 12, Z. 101 ff.

<sup>208</sup> Vgl. TN 3, Z. 195 ff., TN 7, Z. 111 ff.

niemanden zu enttäuschen<sup>209</sup> oder „immer gut rüber[zu]kommen“.<sup>210</sup> Dem steht gleichzeitig die eigene Unsicherheit entgegen, nicht gut genug zu sein.<sup>211</sup> Diese inneren Antreiber sind nicht nur in der Arbeit ausgeprägt, sondern auch privat präsent.<sup>212</sup> Der Hauptauslöser für Stress ist somit eine zu hohe eigene Erwartungshaltung an sich selbst oder vermeintlich von anderen, verbunden mit zu wenig Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Manche Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten dies bereits im ersten Interview klar benennen, wobei bei anderen dieser Zugang zu den eigenen Gedanken und Gefühlen verschlossener erschien. Jedoch selbst wenn der Zusammenhang bewusst ist, verschließt sich der Zugang bei steigendem Stresslevel schnell wieder<sup>213</sup> und das Denken und Handeln wird generell unbewusster.<sup>214</sup>

Die körperlichen und mentalen Auswirkungen von Stress sind vielfältig, wobei die meisten Teilnehmenden von Anspannung,<sup>215</sup> kreisenden Gedanken<sup>216</sup> und schlechtem Schlaf<sup>217</sup> berichten. Das spüren sie häufig nicht im Moment selbst, sondern erst rückblickend im Nachhinein,<sup>218</sup> wenn es bspw. abends oder am Wochenende schwer fällt abzuschalten.<sup>219</sup> Ein Teil der Teilnehmenden hat sich bisher noch nie damit auseinandergesetzt, welche Körpersignale auf Stress zurückzuführen sind.<sup>220</sup> Die Reaktionen werden eher als befremdlich hingenommen und nicht weiter beachtet.<sup>221</sup> Der andere Teil hingegen war sich seiner Stressreaktionen bereits bewusst. Während TN 4 bewusst darauf hört,<sup>222</sup> haben sich TN 1 und TN 5 keine weiteren Gedanken darum gemacht und sie als unveränderbar akzeptiert.<sup>223</sup> TN 9 und TN 10 versuchen zwar etwas dagegen zu unternehmen, allerdings funktioniert dies nicht immer und fällt vor allem bei den kreisenden Gedanken schwer.<sup>224</sup>

---

<sup>209</sup> Vgl. TN 7, Z. 113, TN 9, Z. 45 ff.

<sup>210</sup> TN 2, Z. 53 f.

<sup>211</sup> Vgl. TN 1, Z. 204, TN 3, Z. 101, TN 6, Z. 77 f.

<sup>212</sup> Vgl. TN 3, Z. 203.

<sup>213</sup> Vgl. TN 3, Z. 407.

<sup>214</sup> Vgl. TN 4, Z. 183 ff.

<sup>215</sup> Vgl. TN 6, Z. 316, TN 7, Z. 130, TN 8, Z. 89.

<sup>216</sup> Vgl. TN 7, 10, 11, 12.

<sup>217</sup> Vgl. TN 7, Z. 127, TN 10, Z. 101, TN 11, Z. 123.

<sup>218</sup> Vgl. TN 3, Z. 174 f., TN 8, Z. 103 ff.

<sup>219</sup> Vgl. TN 8, Z. 103 ff., TN 11, Z. 214, TN 12, Z. 120 f.

<sup>220</sup> Vgl. TN 2, Z. 159.

<sup>221</sup> Vgl. TN 3, Z. 233, 242.

<sup>222</sup> Vgl. TN 4, Z. 337.

<sup>223</sup> Vgl. TN 1, Z. 255, 285, TN 5, Z. 280.

<sup>224</sup> Vgl. TN 9, Z. 88, TN 10, Z. 118.

Seit der Selbstreflexion der eigenen externen Stressoren und inneren Stressverstärker im ersten Interview ist die Verbindung zu sich selbst bei allen Teilnehmenden stärker geworden – unabhängig von der Ausgangssituation. Insgesamt achten sie öfter auf das eigene Befinden. Sie nehmen Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen verstärkt wahr und gehen bewusster mit sich um.<sup>225</sup> „[I]ch versuche ..., dass ich mir das mehr bewusst mache ... wann ist denn jetzt Stress? Aber ich glaube schon, ... dass ich das besser erkennen kann und irgendwie gleich wieder besser dagegenwirken kann“.<sup>226</sup> Die eigenen Ansprüche werden kritischer hinterfragt und damit der Selbststress gesenkt: „das war so nicht ganz perfekt, aber es hat gepasst“,<sup>227</sup> „mehr als mein Bestes kann ich nicht geben“,<sup>228</sup> „du kannst nicht ... in jedem Glas der größte Fisch sein“,<sup>229</sup> mir „selbst erlaubt, dass es okay ist, mal nicht alles zu schaffen“,<sup>230</sup> „ich das Wichtigere bin und nicht die Aufgabe“.<sup>231</sup> Allein diese innere Transformation hilft dabei, Stress präventiv vorzubeugen.<sup>232</sup> Selbst „wenn ich in Stress gerate, dass ich dann halt nochmal sag okay warte mal, stopp jetzt. So schlimm ist es ja gar nicht. Jetzt denkst du nochmal rational nach.“<sup>233</sup> Die Sensibilität dem eigenen Befinden und Stress gegenüber hat sich dadurch verändert und dessen Wahrnehmung gestärkt.<sup>234</sup> Stress wurde somit von einem fremdbestimmten Konstrukt zu etwas Greifbarem, das man aktiv beeinflussen kann, anstatt ihm nur ausgesetzt zu sein.<sup>235</sup> Auch wenn es weiterhin teils nicht leichtfällt, in stressigen Situationen diese Perspektive beizubehalten,<sup>236</sup> ist die reine Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen und Gedanken bereits „ein absoluter Mehrwert“.<sup>237</sup> Diese Aussagen zeigen, wie eine achtsame Grundhaltung die eigene Selbstreflexion stärken kann. Es wird deutlich, dass Achtsamkeit Stress entgegenwirkt, es während des Stressempfindens allerdings umso schwieriger ist, achtsam zu bleiben.

---

<sup>225</sup> Vgl. TN 1, Z. 404 ff., TN 2, Z. 141 f., 187, TN 3, Z. 458 ff., TN 4, Z. 418, TN 6, Z. 215.

<sup>226</sup> TN 6, Z. 258 ff.

<sup>227</sup> TN 1, Z. 441.

<sup>228</sup> TN 7, Z. 336.

<sup>229</sup> TN 4, Z. 267.

<sup>230</sup> TN 8, Z. 267 f.

<sup>231</sup> TN 7, Z. 62 f.

<sup>232</sup> Vgl. TN 3, Z. 574.

<sup>233</sup> TN 5, Z. 349 ff.

<sup>234</sup> Vgl. TN 5, Z. 285 ff., TN 9, Z. 212 ff.

<sup>235</sup> Vgl. TN 8, Z. 220, 256.

<sup>236</sup> Vgl. TN 7, Z. 62 ff.

<sup>237</sup> TN 11, Z. 304.



### 4.2.3 Achtsame Wahrnehmung von Zeit

Zeit wird von den meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmern als knappe Ressource gesehen: „Zu wenig Zeit“,<sup>238</sup> „der Tag hat einfach nur begrenzt Zeit“,<sup>239</sup> „wie dir die Zeit davonrennt“.<sup>240</sup> Zeit ist etwas, das gewonnen oder verloren werden kann, wobei die eigenen Einflussmöglichkeiten oft als begrenzt eingeschätzt werden.<sup>241</sup> Es herrscht die Wahrnehmung, Stress würde abnehmen, stünde mehr Zeit zur Verfügung.<sup>242</sup>

Die häufig erste und einzige Lösungsstrategie ist, Zeitdruck durch schnelleres Arbeiten entgegenzuwirken.<sup>243</sup> Hier stoßen viele Personen jedoch an ihre Grenzen, wie TN 3 sagt: „Ich kann doch nicht mehr schneller arbeiten!“<sup>244</sup> Immer mehr Aufgaben in immer kürzerer Zeit zu erledigen führt zu Hektik und damit meist zu mehr Stress, statt diesen zu reduzieren.<sup>245</sup> „[G]enau das ist dann das, was stressig ist, weil ich mir nicht die Zeit nehme, auch mal zur Ruhe zu kommen“.<sup>246</sup> Um nachhaltig zufrieden mit der eigenen Zeitgestaltung zu sein, ist eine gelassene Einstellung demnach effektiver als Hektik. „Ich nehme mir jetzt auch bewusster Zeit für Sachen“,<sup>247</sup> sagt TN 8. Statt die Zeit zu verfolgen mit dem einzigen Ziel, schneller zu arbeiten, geht es vielmehr darum, bewusst den eigenen Umgang mit Zeit zu reflektieren, präsent zu sein<sup>248</sup> und sich der Situation als Gesamtheit in jedem Moment hinzugeben.<sup>249</sup> „Es hat so viel Zeit“<sup>250</sup> für Dinge, die zum Wohlbefinden beitragen.<sup>251</sup> Auch TN 9 betont, „eine Minute kann sich jeder mal zwischendurch nehmen“<sup>252</sup> für einen achtsamen Moment und zur Reflexion. In einer Stresssituation wird dies oft übersehen, wobei es besonders dann wichtig ist, dem Leben mehr Achtsamkeit zu schenken.<sup>253</sup> Mit Disziplin könne das jedoch

---

<sup>238</sup> TN 1, Z. 278.

<sup>239</sup> TN 11, Z. 86.

<sup>240</sup> TN 3, Z. 168.

<sup>241</sup> Vgl. TN 1, Z. 574, 582, TN 3, Z. 116, TN 12, Z. 96.

<sup>242</sup> Vgl. TN 8, Z. 140.

<sup>243</sup> Vgl. TN 1, Z. 365, TN 11, Z. 73, TN 12, Z. 64.

<sup>244</sup> TN 3, Z. 271.

<sup>245</sup> Vgl. TN 8, Z. 70, 83, TN 6, Z. 91 f.

<sup>246</sup> TN 7, Z. 46 f.

<sup>247</sup> TN 8, Z. 329 f.

<sup>248</sup> Vgl. TN 4, Z. 171.

<sup>249</sup> Vgl. TN 7, Z. 274 f.

<sup>250</sup> TN 3, Z. 275.

<sup>251</sup> Vgl. TN 1, Z. 13.

<sup>252</sup> TN 9, Z. 286 f.

<sup>253</sup> Vgl. TN 7, Z. 399.

trainiert werden.<sup>254</sup> Zusätzlich zur Steigerung des persönlichen Wohlbefindens kommen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu dem Schluss, dass die bewusste Zeitgestaltung dazu beiträgt, insgesamt sogar an Zeit zu gewinnen. So lohnt es sich bspw., sich einmalig länger Zeit zu nehmen, um eine wiederkehrende Tätigkeit zu durchdenken, To-do-Listen zu schreiben oder generelle Dinge umzusetzen, die langfristig bei der Arbeit unterstützen.<sup>255</sup> TN 9 hat Situationen oft sofort bewertet, ohne sie genauer zu betrachten und war umgehend gestresst:<sup>256</sup> „wenn ich irgendwie viele Aufgaben hatte, ... dann hat sich automatisch Stress in mir ausgelöst“.<sup>257</sup> Durch diese vorschnelle Bewertung werden Situationen häufig dramatisiert, was zu unbegründetem Stress führt.<sup>258</sup> Situationen hingegen zuerst objektiv und neutral zu betrachten<sup>259</sup> und wertfrei anzunehmen<sup>260</sup> relativiert diese Form von Stress. Oder wie TN 7 es nennt: „die Situationen als solches wahrnehmen [...] was sie ist. Nämlich beherrschbar am Ende.“<sup>261</sup> Gutes Zeitmanagement hilft TN 2 dabei, die verschiedenen Lebensbereiche miteinander zu verbinden<sup>262</sup> und damit „mehr Zeit ... für die Sachen, die mir wirklich Spaß machen“<sup>263</sup> zu haben.

#### 4.2.4 Klassifizierung von Copingstrategien

Alle zwölf Teilnehmerinnen und Teilnehmer berichten im zweiten Interview, besser als zuvor mit Stress umgehen zu können. Diese Einordnung erfolgte über die Auswahl eines persönlichen Stressbarometers je Interview (vgl. Anhang 5). Etwas mehr als die Hälfte der Teilnehmenden ordnet ihr Stresslevel im Nachhinein mindestens um eine Stufe niedriger ein.<sup>264</sup> Die andere Hälfte schildert, dass die Anforderungen zwar unverändert sind, sie jedoch besser mit Stress umzugehen wissen und ihn somit schneller reduzieren können.<sup>265</sup> Nach dem ersten Interview hat jede Person individuelle Strategien der Stressbewältigung ausgewählt, je

---

<sup>254</sup> Vgl. TN 7, Z. 38 ff.

<sup>255</sup> Vgl. TN 5, Z. 478, TN 9, Z. 287 ff., TN 10, Z. 168, TN 11, Z. 277.

<sup>256</sup> Vgl. TN 9, Z. 302.

<sup>257</sup> TN 9, Z. 246 f.

<sup>258</sup> Vgl. TN 8, Z. 231.

<sup>259</sup> Vgl. TN 9, Z. 250 ff., TN 12, Z. 302 ff.

<sup>260</sup> Vgl. TN 10, Z. 324.

<sup>261</sup> TN 7, Z. 371 f.

<sup>262</sup> Vgl. TN 2, Z. 34, 125.

<sup>263</sup> TN 2, Z. 128.

<sup>264</sup> Vgl. TN 1, Z. 488, TN 3, Z. 506, TN 6, Z. 221, TN 7, Z. 344, TN 9, Z. 175, TN 10, Z. 302, TN 12, Z. 283.

<sup>265</sup> Vgl. TN 2, Z. 241 ff., TN 4, Z. 414, TN 5, Z. 338, TN 8, Z. 208, 346, TN 11, Z. 332.

nachdem, was ihrer Ansicht nach am besten für sie funktioniert. Trotz der Unterschiede sind zwei wesentliche Aspekte erkennbar, die den Personen in ihren verschiedenen Situationen besonders geholfen haben: Abstand und Ablenkung sowie Strukturierung.

Abstand kann insbesondere durch Pausen geschaffen werden, welchen eine wichtige Bedeutung zugeschrieben wird, um zu entspannen und Stress zu reduzieren.<sup>266</sup> Dazu zählen eine große Mittagspause sowie kleine Kurzpausen zwischendurch. Diese können zur Prävention<sup>267</sup> ebenso wie zur akuten Stresslinderung beitragen.<sup>268</sup> Entscheidend ist, sich während der Pausen mit anderen Dingen zu beschäftigen,<sup>269</sup> „um den Kopf frei zu kriegen“<sup>270</sup> und die Arbeit auszublenken.<sup>271</sup> So können längere Pausen bspw. dafür genutzt werden, den Arbeitsplatz zu verlassen<sup>272</sup> und spazieren zu gehen.<sup>273</sup> Auch kürzere Pausen und Ablenkung tragen zur Gelassenheit bei, indem zwischen zwei Aufgaben ein paar Minuten Abstand zum Bildschirm gehalten wird.<sup>274</sup> Anschließend ist es einfacher sich zu sammeln und neutraler bzw. mit einer neuen Perspektive an eine Aufgabe heranzugehen.<sup>275</sup> Kurze Momente können ebenfalls viel bewirken, bspw. eine Minute lang eine Atemübung zu machen<sup>276</sup> oder die letzte Tätigkeit zu reflektieren, wertzuschätzen und sich auf eine neue Aufgabe vorzubereiten.<sup>277</sup> Bei Anspannung hilft es, wenn man sich „einfach mal auf irgendwas völlig Banales ... konzentriert“.<sup>278</sup> Das Spannungsgefühl lässt umgehend nach und die Arbeit kann mit sortierteren Gedanken weitergeführt werden. Nicht nur während der Arbeitszeit, sondern auch abends entspannt es, die Gedanken weg von der Arbeit zu lenken.<sup>279</sup> Deshalb ist es hilfreich, im Alltag nicht unentwegt über die Arbeit zu

---

<sup>266</sup> Vgl. TN 9, Z. 136.

<sup>267</sup> Vgl. TN 10, Z. 214.

<sup>268</sup> Vgl. TN 9, Z. 158, TN 12, Z. 262, 291.

<sup>269</sup> Vgl. TN 1, Z. 30, TN 11, Z. 142.

<sup>270</sup> TN 7, Z. 12.

<sup>271</sup> Vgl. TN 10 161 ff., TN 11, Z. 142.

<sup>272</sup> Vgl. TN 11, Z. 21.

<sup>273</sup> Vgl. TN 7, Z. 12, TN 10, Z. 159.

<sup>274</sup> Vgl. TN 1, Z. 316.

<sup>275</sup> Vgl. TN 7, Z. 244, TN 9, Z. 136 ff.

<sup>276</sup> Vgl. TN 9, Z. 191.

<sup>277</sup> Vgl. TN 10, Z. 216.

<sup>278</sup> TN 12, Z. 261.

<sup>279</sup> Vgl. TN 1, Z. 421.

sprechen und möglichst viel Zeit zwischen Arbeiten und Einschlafen zu bringen.<sup>280</sup> Nur TN 2 beschreibt Ablenkung als eine Copingstrategie, die er als negativ empfindet. Wenn Dinge ihn stressen, beginnt er diese aufzuschieben und sich kurzfristig mit etwas anderem abzulenken. Dies führt langfristig zu mehr Stress, da zusätzlich Zeitdruck entsteht.<sup>281</sup>

Strukturierung ist die zweite Erfolgsstrategie, über die Konsens herrscht: Aufgaben detailliert aufschreiben, strukturieren, priorisieren und einen realistischen, großzügigen Zeitplan aufstellen.<sup>282</sup> Dadurch entsteht ein Überblick über die To-dos und es wird schneller erkannt, was in welcher Form bearbeitet werden kann. Allein diesen Plan zu haben, führt umgehend zu einem sinkenden Stressgefühl.<sup>283</sup> Grübelei wird vorgebeugt, da mit einem Plan nicht mehr an alle To-dos gedacht werden muss mit der Gefahr, sie zu vergessen. Zudem werden durch das Abhaken erledigter Aufgaben die eigenen Erfolgserlebnisse sichtbar.<sup>284</sup> Wichtig ist dabei, nicht „irgendwas in eine Struktur rein zu quetschen, die mir vielleicht gar nicht passt“,<sup>285</sup> sondern eine persönliche Struktur zu finden, mit der individuell gut gearbeitet werden kann. So „bin ich definitiv effektiver und effizienter“, erklärt TN 12.<sup>286</sup> Das Prinzip der Struktur und Ordnung gilt nicht nur für die zu erledigenden Aufgaben, sondern auch für den Arbeitsplatz, denn „wie man so seinen Arbeitsplatz vorfindet, so arbeitet man auch“.<sup>287</sup> Ein aufgeräumter Schreibtisch am Tagesende hilft außerdem dabei, am nächsten Tag entspannt und sortiert starten zu können.<sup>288</sup> Die Konzentration wird weiter gestärkt, wenn während der Arbeit eine fokussierte Arbeitsatmosphäre herrscht, Unterbrechungen möglichst unterbunden werden und nur an einer Sache gleichzeitig gearbeitet wird.<sup>289</sup> Auch hier gilt das Prinzip, möglichst schon bei der Prävention anzusetzen und nicht erst dann mit der Strukturierung zu beginnen, wenn bereits Stress empfunden wird, denn dann fällt es schwerer.<sup>290</sup> Der generelle Rat ist: frühzeitig gegensteuern.<sup>291</sup>

---

<sup>280</sup> Vgl. TN 1, Z. 258.

<sup>281</sup> Vgl. TN 2, Z. 63 ff.

<sup>282</sup> Vgl. TN 2, Z. 247, TN 3, Z. 152, TN 8, Z. 144.

<sup>283</sup> Vgl. TN 4, Z. 72, TN 8, Z. 147, TN 9, Z. 139.

<sup>284</sup> Vgl. TN 7, Z. 30, TN 10, Z. 136, TN 11, Z. 163.

<sup>285</sup> TN 12, Z. 242.

<sup>286</sup> TN 12, Z. 244.

<sup>287</sup> TN 11, Z. 295 f.

<sup>288</sup> Vgl. TN 5, Z. 228, TN 8, Z. 245.

<sup>289</sup> Vgl. TN 1, Z. 432.

<sup>290</sup> Vgl. TN 12, Z. 179.

<sup>291</sup> Vgl. TN 3, Z. 601.

Weitere konstruktive Methoden sind z. B. Routinen morgens oder abends, um Privatleben und Arbeit voneinander zu trennen. In der Früh Sport zu machen, zu meditieren oder sich einen Moment für sich zu nehmen<sup>292</sup> schafft ein geerdetes, produktives und motiviertes Gefühl für den Tag und senkt die Stressempfindlichkeit.<sup>293</sup> Kommt es dennoch zu einer Stresssituation, unterstützen bewusstes Atmen zur Verlagerung der Konzentration<sup>294</sup> sowie Bewegung<sup>295</sup> die Bewältigung. Auch die Beobachterperspektive einzunehmen, sich seines eigenen Blickwinkels bewusst zu werden und andere Perspektiven zu sehen, kann Stress reduzieren.<sup>296</sup> Insbesondere um nach der Arbeit abzuschalten, wird ein guter Ausgleich als wichtig erachtet, wodurch die Arbeit gedanklich ausblendet wird.<sup>297</sup> Für viele ist dies Bewegung<sup>298</sup> oder (Achtsamkeits-)Meditation, um das Stressgefühl abzubauen, loszulassen und ohne kreisende Gedanken ins Bett zu gehen. Zudem ist es wichtig, dem Körper ausreichend Schlaf zu gewähren.<sup>299</sup> Insbesondere nach einem anstrengenden Arbeitstag fällt es Menschen nicht immer leicht, Zeit und Energie aufzuwenden, um etwas für sich zu tun und zu entspannen – obwohl sie wissen, dass es ihnen guttun würde.<sup>300</sup> Wenn es die Zeit zulässt, empfiehlt TN 4 morgens nach dem Aufwachen ohne Ablenkung im Bett liegen zu bleiben, bis alle Gedanken verarbeitet sind.<sup>301</sup> TN 11 betont, dass mehrere Strategien zusammenspielen und nicht nur einzeln zu betrachten sind.<sup>302</sup> Gelingt das erfolgreiche Abschalten am Wochenende, kann neue Energie gewonnen werden, um den stressigen Alltag besser und entspannter zu bewältigen und bewusster auf sich selbst zu hören.<sup>303</sup> Generell werden Methoden zur Stressbewältigung als praktikabel erachtet, wenn sie gut kombinierbar sind, wenig zeitaufwändig<sup>304</sup> und Spaß machen, denn „dadurch, dass es Spaß macht, macht man es gern“.<sup>305</sup> Je konkreter die Ansätze sind und je mehr man „einen Plan hat, was man machen

---

<sup>292</sup> Vgl. TN 1, Z. 369, TN 2, Z. 112.

<sup>293</sup> Vgl. TN 8, Z. 239, TN 11, Z. 282 ff.

<sup>294</sup> Vgl. TN 3, Z. 378.

<sup>295</sup> Vgl. TN 5, Z. 201.

<sup>296</sup> Vgl. TN 4, Z. 299, TN 6, Z. 116.

<sup>297</sup> Vgl. TN 8, Z. 364, TN 9, Z. 306.

<sup>298</sup> Vgl. TN 5, Z. 314, TN 9, Z. 269.

<sup>299</sup> Vgl. TN 4, Z. 51, 490, TN 7, Z. 143.

<sup>300</sup> Vgl. TN 1, Z. 276, TN 2, Z. 259 ff.

<sup>301</sup> Vgl. TN 4, Z. 68.

<sup>302</sup> Vgl. TN 11, Z. 311.

<sup>303</sup> Vgl. TN 7, Z. 346.

<sup>304</sup> Vgl. TN 9, Z. 268.

<sup>305</sup> TN 9, Z. 270.

soll“,<sup>306</sup> desto leichter fällt die Umsetzung. Zu beachten ist der Unterschied von Büro und Homeoffice, da sich nicht alle Strategien an beiden Orten gleich gut integrieren lassen.<sup>307</sup> Da es zu Beginn schwierig sein kann eine neue Gewohnheit zu etablieren, helfen Erinnerungen wie z. B. ein Zettel neben dem Bildschirm.<sup>308</sup>

TN 8 ist erstaunt, dass bereits in diesem kurzen Zeitraum eine so positive Veränderung eingetreten ist.<sup>309</sup> Auch TN 9 konnte bereits nach ca. drei Wochen ein besseres Gespür entwickeln.<sup>310</sup> Trotzdem betonen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, dass es ein langer und anstrengender Prozess ist und es Disziplin erfordert, die eigenen Gewohnheiten und Denkweisen zu ändern:<sup>311</sup> „das ist schon noch ein Weg, [--] den ich da gehen muss“. <sup>312</sup> Deshalb ist es wichtig, „kleine Schritte ... [zu] machen“<sup>313</sup> und geduldig mit sich zu sein. TN 10 schlägt vor, dass man „die guten Zeiten benutzt, um darüber nachzudenken und zu wachsen. Das ist dann auch einfacher.“<sup>314</sup>

#### 4.2.5 Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit

Achtsame Momente im Arbeitsalltag helfen dabei, mehr Bewusstsein für das Arbeiten zu entwickeln und die eigenen Erfolge zu sehen und wertzuschätzen.<sup>315</sup> Dies gelingt durch die Fokussierung auf das, was man geschafft hat und wofür man dankbar ist,<sup>316</sup> anstatt sich dem Alltag passiv auszusetzen.<sup>317</sup> Damit wird eine fortwährende Erinnerung an die eigene Selbstwirksamkeit erreicht. So ist TN 3 bspw. stolz auf seinen Mut,<sup>318</sup> TN 7 merkt, „wenn ich das gemacht habe, dass es gut war“<sup>319</sup> und TN 10 erkennt, wie wichtig es ist, dass man „sich be-

---

<sup>306</sup> TN 10, Z. 326.

<sup>307</sup> Vgl. TN 1, Z. 371, TN 3, Z. 12.

<sup>308</sup> Vgl. TN 6, Z. 197, TN 10, Z. 218.

<sup>309</sup> Vgl. TN 8, Z. 340 ff.

<sup>310</sup> Vgl. TN 9, Z. 237 ff.

<sup>311</sup> Vgl. TN 4, Z. 419 ff., TN 5, Z. 304, TN 6, Z. 175, TN 7, Z. 264.

<sup>312</sup> TN 7, Z. 339.

<sup>313</sup> TN 6, Z. 337.

<sup>314</sup> TN 10, Z. 389 f.

<sup>315</sup> Vgl. TN 10, Z. 365.

<sup>316</sup> Vgl. TN 2, Z. 252 f.

<sup>317</sup> TN 10, Z. 362 ff.

<sup>318</sup> Vgl. TN 3, Z. 568 f.

<sup>319</sup> TN 7, Z. 44.

wusster wird, dass es ... funktioniert und dann lässt man sich nicht mehr stressen“.<sup>320</sup> Stress gedanklich gegenzusteuern hat bereits viel Potenzial für Veränderungen,<sup>321</sup> denn die eigenen Gedanken können beeinflussen, inwieweit Stress überhaupt zugelassen wird.<sup>322</sup> Manche Stresssituationen können wiederum durch die Erkenntnis aufgelöst werden, dass die eigene negative Interpretation dafür verantwortlich und der Gedanke objektiv vernachlässigbar ist.<sup>323</sup> Bereits dieses Hinterfragen führt dazu, dass Stress nachlässt.<sup>324</sup> Die achtsame Wahrnehmung der eigenen Gefühle, Gedanken und des Körpers und das Nachdenken darüber, was man sich selbst Gutes tun kann, ermöglicht es, besser im Sinne des Wohlbefindens zu agieren.<sup>325</sup> Mit der Zeit können vermehrt Voraussetzungen geschaffen werden, die zu weniger Stress und Belastung führen.<sup>326</sup>

TN 3, TN 8 und TN 12 haben zuvor keine Versuche unternommen ihr Stressniveau zu reduzieren. Sie waren der Auffassung, keinen Einfluss und keine andere Option zu haben, als Stress in Kauf zu nehmen.<sup>327</sup> Diese Ansicht hat sich während des Experiments verändert und sie sehen seither durchaus Möglichkeiten der eigenen Beeinflussung.<sup>328</sup> Viele andere Teilnehmerinnen und Teilnehmer wissen hingegen, was ihnen guttut, handeln jedoch nicht danach: „Du weiß es doch eigentlich, warum machst du es nicht?“<sup>329</sup> Die Frage nach der Ursache dieses Verhaltens kann niemand beantworten. TN 4 und TN 7 stellen fest, dass es vor allem in sehr stressigen Phasen umso schwieriger ist, Aufgaben nicht höher als das eigene Wohlbefinden zu priorisieren.<sup>330</sup> TN 6 zieht das Fazit, „dass es schon möglich ist, ... sich ein bisschen selbst zu erziehen und ... sich besser zu fühlen“.<sup>331</sup> Die TN 2, 7 und 9 schildern zu Beginn, dass sie Stress erst „völlig zu spät“<sup>332</sup> wahrnehmen, „wenn es wirklich viel zu viel schon ist, wenn ich an der

---

<sup>320</sup> TN 10, Z. 278 f.

<sup>321</sup> Vgl. TN 2, Z. 109.

<sup>322</sup> Vgl. TN 3, Z. 574, TN 8, Z. 220, 256.

<sup>323</sup> Vgl. TN 2, Z. 229 f., TN 10, Z. 238.

<sup>324</sup> Vgl. TN 5, Z. 172, TN 9, Z. 302.

<sup>325</sup> Vgl. TN 8, Z. 290, TN 2 142 ff., TN 9, Z. 210, TN 11, Z. 306.

<sup>326</sup> Vgl. TN 11 307 f.

<sup>327</sup> Vgl. TN 3, Z. 229, 240 ff., TN 8 114, 128, TN 12 63 ff.

<sup>328</sup> Vgl. TN 8, Z. 220, 273, TN 12, Z. 308.

<sup>329</sup> TN 3, Z. 289.

<sup>330</sup> Vgl. TN 4, Z. 518, TN 7, Z. 63 f.

<sup>331</sup> TN 6, Z. 176 ff.

<sup>332</sup> TN 9, Z. 213.

Grenze bin“.<sup>333</sup> Dann können sie die Situation entweder nicht mehr ändern<sup>334</sup> oder der Weg aus dem Stress heraus ist „deutlich schwieriger“,<sup>335</sup> als wenn die nahende stressige Situation schon vorab bemerkt wird. Je früher Stress und dessen Ursache erkannt wird, umso leichter fällt es damit umzugehen.<sup>336</sup> Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass Achtsamkeit und Selbstreflexion dazu beitragen zu verstehen, dass Situationen sowie eigene Reaktionen und damit das eigene Stresslevel aktiv durch Gedanken bzw. Verhalten beeinflusst werden können. Verstärkt wird dieser Effekt durch eine Fokussierung auf die täglichen Erfolge und eine Reduzierung negativer Zusprache zu sich selbst. Diese Wirkungskette trägt zu einer Stärkung des Selbstwirksamkeitsgefühls bei.

#### 4.2.6 Rolle externer Akteure für das individuelle Stressmanagement

Obwohl sich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch ihre Arbeit gestresst fühlen, haben sich viele nie bewusst mit ihrem Umgang mit Stress auseinandergesetzt.<sup>337</sup> So beschreibt TN 9, „da habe ich mir tatsächlich vorher nie Gedanken gemacht, warum bin ich eigentlich gestresst, sondern ich war einfach gestresst“.<sup>338</sup> Auch TN 8 hat nicht über Stressauslöser und das eigene Verhalten in Stresssituationen nachgedacht.<sup>339</sup> Deshalb konnte allein das erste Gespräch mit der Aufforderung zur Selbstreflexion einen wertvollen Beitrag für ein besseres Stressmanagement leisten. Für TN 5 war „das Gespräch eigentlich das Ausschlaggebende“.<sup>340</sup> „Man beschäftigt sich mit Sachen, an die man noch nicht mal gedacht hat“,<sup>341</sup> bemerkt TN 3. Durch die Denkanstöße hat man von selbst öfter darüber nachgedacht und Dinge, die möglicherweise zuvor intuitiv angewendet wurden, jetzt aktiver im Alltag für sich genutzt.<sup>342</sup> Selbst bei einer regelmäßigen, bewussten Auseinandersetzung mit Stressbewältigung sind „immer wieder Anregungen, Unterstützung durch Methoden, Gespräche oder was auch immer ... um damit einfach umgehen zu können“<sup>343</sup> hilfreich, bspw. um zu sehen, wie andere

---

<sup>333</sup> TN 9, Z. 90.

<sup>334</sup> Vgl. TN 2, Z. 90 f.

<sup>335</sup> TN 7, Z. 317.

<sup>336</sup> Vgl. TN 9, Z. 89, 115, 275, TN 6, Z. 260.

<sup>337</sup> Vgl. TN 3, Z. 534, TN 5, Z. 278.

<sup>338</sup> TN 9, Z. 273 f.

<sup>339</sup> Vgl. TN 8, Z. 233 f.

<sup>340</sup> TN 5, Z. 354.

<sup>341</sup> TN 3, Z. 349 f.

<sup>342</sup> Vgl. TN 7, Z. 377, TN 8, Z. 277, TN 12, Z. 234, TN 10, Z. 343.

<sup>343</sup> TN 11, Z. 234 f.



Leute Stress bewältigen.<sup>344</sup> Für TN 1 ist hier besonders der persönliche Dialog wertvoll.<sup>345</sup>

Auch bei der Umsetzung konkreter Strategien kann es hilfreich sein, Mitmenschen einzubeziehen. Wenn die intrinsische Motivation nicht ausreichend stark ist, hilft ein externer Anstoß oder eine gewisse Verbindlichkeit, um sich aufzuraffen.<sup>346</sup> TN 4 würde externe Personen darüber hinaus gerne aktiv einbeziehen, da es „in einer Gruppe am einfachsten geht“.<sup>347</sup> Im Unternehmen selbst empfehlen TN 1<sup>348</sup> und TN 12,<sup>349</sup> offen und ehrlich mit Kolleginnen und Kollegen und Vorgesetzten über die eigene Arbeitsbelastung zu sprechen, um sich unterstützt zu fühlen. Denn „wenn du es halt irgendwie komplett nur für dich alleine machst, dann kannst du auch nicht erwarten, dass dir irgendjemand hilft“.<sup>350</sup> Die Verantwortung liegt jedoch nicht ausschließlich bei der Mitarbeiterin oder dem Mitarbeiter selbst, sondern auch Unternehmen und Führungskräfte sollten verstärkt auf den Stresspegel ihrer Mitarbeitenden achten und bei Bedarf gegensteuern.<sup>351</sup> Dazu gehört einerseits eine Sensibilität dafür, wie viel Stress Mitarbeitenden zumuten ist, andererseits sollten Kurse oder eine Form von Gespräch für die Belegschaft angeboten werden.<sup>352</sup>

Aus diesen Ergebnissen lässt sich schließen, dass häufig das Bewusstsein über die eigenen Stressoren und den persönlichen Umgang mit Stress fehlt. Gibt es hierzu einen Anstoß, folgt der weitere Bewältigungsprozess meist von selbst. Zusätzliche Unterstützung durch das Umfeld kann dennoch hilfreich sein. Dafür sollen auch Unternehmen sorgen, indem sie für das Thema sensibilisieren und entsprechende Angebote für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter schaffen.

### 4.3 Kritische Reflexion

Bei der Auswahl des Forschungsdesigns, der Umsetzung des Experiments und der Auswertung der Ergebnisse wurde stets darauf geachtet, die zentralen Prin-

---

<sup>344</sup> Vgl. TN 7, Z. 413.

<sup>345</sup> Vgl. TN 1, Z. 616 ff.

<sup>346</sup> Vgl. TN 1, Z. 590, TN 2, Z. 197, TN 9, Z. 209.

<sup>347</sup> TN 4, Z. 351.

<sup>348</sup> Vgl. TN 1, Z. 458, 463.

<sup>349</sup> Vgl. TN 12, Z. 174.

<sup>350</sup> TN 12, Z. 176 f.

<sup>351</sup> Vgl. TN 3, Z. 338 ff.

<sup>352</sup> Vgl. TN 12, Z. 366 ff.

zipien qualitativer Forschung einzuhalten, um möglichst valide Ergebnisse zu erzielen. Die Überlegungen dazu wurden bereits in den vorangegangenen Kapiteln dargestellt und Vor- und Nachteile abgewogen. Im Nachgang der Forschung sollen diese nun rückwirkend reflektiert werden, um Schwächen aufzuzeigen und die Gültigkeit der vorgestellten Ergebnisse einzuordnen.

Die Stichprobe wurde theoriegeleitet ausgewählt und die Einbettung in den Stand der Forschung stand im zeitlichen Ablauf an erster Stelle. Dies steht im Gegensatz zur konkret-inhaltlichen offenen Herangehensweise, über die eine schrittweise Annäherung an den Forschungsgegenstand erfolgt.<sup>353</sup> Letzteres war aufwandsbedingt in diesem Beitrag nicht möglich. Das gewählte Vorgehen der Vorabdefinition könnte zu Fehlwahrnehmungen geführt haben, da relevante Aspekte des Forschungsfeldes möglicherweise nicht entdeckt wurden. Um dem entgegenzuwirken, wurde im inhaltlichen Sinne versucht, die relevanten Aspekte des Forschungsfeldes zu erkennen und die weitere Forschung darauf zuzuspitzen. Nach den ersten Interviews der zweiten Runde wurden diese umgehend ausgewertet, um erste Erkenntnisse herauszuarbeiten und in den folgenden Interviews verstärkt danach zu fragen. So hat sich bspw. die Frage nach dem optimalen Stresslevel oder nach den Kriterien für die Praktikabilität von Copingstrategien erst im Laufe der Interviews entwickelt. Das Risiko einer Fehlwahrnehmung kann zwar nicht ausgeschlossen werden, wurde jedoch damit versucht zu minimieren.

Bei der Auswahl der Stichprobe muss weiter eingeräumt werden, dass die wissenschaftliche Aussagekraft aufgrund der geringen Teilnehmerzahl eingeschränkt ist. Eine größere Stichprobe wäre jedoch nicht zielführend gewesen, da dies auf Kosten des inhaltlichen Detaillierungsgrades zu einer weniger tiefgehenden Analyse je Einzelinterview geführt hätte. Zwölf Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren damit für den festgelegten Umfang und Zeithorizont dieses Beitrags eine angemessene Anzahl, um eine annähernde Sättigung zu erreichen und trotzdem bei jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer in die Tiefe gehen zu können. Dennoch ist es sinnvoll, weitere Untersuchungen mit einer größeren Probandenzahl anzuschließen, um die Erkenntnisse zu fundieren. Diese Untersuchungen könnten als Längsschnittstudien durchgeführt werden, um auch längerfristige Auswirkungen mit einzubeziehen und die Nachhaltigkeit der Veränderungen zu untersuchen, da der hier vorliegende Zeitraum von vier Wochen sehr kurz

---

<sup>353</sup> Vgl. Akreml (2019), S. 316 f.

ist. Es stellt sich die Frage, inwieweit innerhalb von einem Monat neue Gewohnheiten verinnerlicht und sich die eigene Einstellung ändern kann.<sup>354</sup>

Als Stärke dieses Experiments kann die hohe Realitätsnähe aufgrund der natürlichen und alltagsnahen Situation betrachtet werden, was die externe Validität der Ergebnisse positiv beeinflusst. Es muss jedoch berücksichtigt werden, dass mögliche Störeinflüsse nicht bekannt sind, was zu einer eingeschränkten Aussagekraft führt. Inwiefern andere Faktoren die beobachteten Veränderungen beeinflusst haben, kann u. a. aufgrund einer fehlenden Kontrollgruppe nicht bestimmt werden.

Bei der Erstellung der Interviewleitfäden wurde darauf geachtet, dass die Fragestellungen möglichst offen formuliert sind. Dadurch hatten die Befragten die Möglichkeit, detailliert und ohne in eine Richtung gelenkt zu werden ihre Meinung zu äußern. Manchmal ist es Teilnehmerinnen oder Teilnehmern schwergefallen, auf sehr offene Fragen zu antworten. Aus diesem Grund und aus der Natur des PZI heraus, hat die Interviewerin regelmäßig steuernd in das Gespräch eingegriffen, weitere Nachfragen gestellt und Interpretationen eingebracht. Dabei wurde weiterhin beachtet, keine Fragen zu stellen, die die Meinung der Befragten einschränken könnten. Es muss jedoch angemerkt werden, dass die Forscherin keine Expertenkenntnisse in der Durchführung von Interviews hat und dies deshalb möglicherweise nicht immer gewährleisten konnte. Bei den Ergebnissen ist auffällig, dass alle Teilnehmenden im zweiten Interview angegeben haben, ihr Stresslevel bzw. Stressempfinden sei gesunken. Da von jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer individuell beschrieben wurde, was der Entwicklung zugrunde liegt, kann grundsätzlich davon ausgegangen werden, dass dies auch die ehrliche Einschätzung der Befragten ist. Trotzdem lässt sich nicht ausschließen, dass diese Antwort gegeben wurde, um dem Ergebnis Rechenschaft zu tragen, dass die Strategien für den Umgang mit Stress hilfreich waren. Damit könnte eine Form der sozialen Erwünschtheit vorliegen. Das sollte vor allem im Kontext der persönlichen Beziehung von Interviewerin und Befragten betrachtet werden. Es ist nicht auszuschließen, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aufgrund der Bekanntschaft nicht sagen wollten, falls sich durch das Experiment nichts bei ihnen verändert hat. Darüber hinaus wurde bereits bei Lazarus' Stressmodell kritisiert, dass Coping sehr schwer zu messen ist.<sup>355</sup> Dieses Problem liegt ebenso

---

<sup>354</sup> Vgl. Akremi (2019), S. 316 ff.

<sup>355</sup> Vgl. Faltermaier (2017), S. 90 ff.

in dieser Studie vor. Die Veränderung des subjektiven Stresslevels und die Wirksamkeit der Copingstrategien wurden lediglich über das persönliche Empfinden abgefragt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden angehalten auch andere Faktoren zu beachten, die ihr Stresslevel möglicherweise beeinflussen könnten, wie bspw. gesunkene Anforderungen in der Arbeit. So sollte möglichst transparent dargelegt werden, worauf genau die Veränderungen im Befinden zurückzuführen sind. Es kann jedoch nicht ausgeschlossen werden, dass auch andere Faktoren auf das Stress- oder das Achtsamkeitslevel gewirkt haben. Das könnte mithilfe bestimmter Tests, wie dem Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit<sup>356</sup> oder dem Perceived Stress Questionnaire<sup>357</sup> bzw. physischer Auswertungen wie der Herzratenvariabilität objektiver gemessen werden.

Bei der Auswertung der Interviews wurde der Fokus insbesondere auf das Herausarbeiten expliziter und impliziter Inhalte gelegt. Man hätte verstärkt darauf eingehen können, welche Inhalte durch den Dialog und aufgrund des Einflusses der Interviewerin entstanden sind. Ebenso könnten der Sprechweise und den nonverbalen Beobachtungen der Befragten mehr Bedeutung zugewiesen werden. Beides kann die Interpretation beeinflussen. Besondere Auffälligkeiten wurden deshalb in die Auswertung mit einbezogen, allerdings hätte dies in einem höheren Detaillierungsgrad geschehen können.

Zudem wurde bei der Auswertung betrachtet, ob signifikante Unterschiede in Bezug auf die Sozialdaten wie Geschlecht, Alter oder Art des Abschlusses zu erkennen sind. Hier konnte nichts Herausragendes entdeckt werden, weshalb zunächst davon ausgegangen wird, dass dies weniger ausschlaggebende Kriterien darstellen. Um das zu prüfen, sollte jedoch eine repräsentative quantitative Untersuchung angeschlossen werden. Ebenso die Übertragung der Ergebnisse auf andere Altersgruppen außerhalb der 18- bis 39-Jährigen ist aus dieser Studie heraus nicht direkt möglich und bedarf weiterer Erforschung.

Insgesamt und unter Berücksichtigung der genannten Einschränkungen können die Ergebnisse als plausible Annäherung an den Untersuchungsgegenstand gesehen werden. Wie angemerkt sind jedoch weitere, tiefergehende qualitative Studien über den Forschungsgegenstand sinnvoll. Darauf aufbauend können mit den gewonnenen Erkenntnissen Regelmäßigkeiten quantitativ untersucht und auf ihre Repräsentativität hin überprüft werden. Die Ergebnisse der vorliegenden

---

<sup>356</sup> Vgl. Walach et al. (2006), S. 1543 ff.

<sup>357</sup> Vgl. Fliege et al. (2001), S. 142 ff.; Fliege et al. (2009), o. S.

Untersuchung werden im folgenden Kapitel unter Beachtung des theoretischen Hintergrunds diskutiert und Implikationen für die Praxis ausgearbeitet.

## 5 Diskussion

Stress wird von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern über verschiedene Bezeichnungen und Bilder definiert.<sup>358</sup> Diese Vielfalt an Beschreibungen kann darauf zurückzuführen sein, dass sich der Großteil der Teilnehmenden vor dem Experiment nicht intensiv mit dem Ausdruck von Stress befasst hat. Darüber hinaus verdeutlicht es jedoch auch die Individualität und Subjektivität von Stress. Jede Person empfindet etwas anderes als stressig<sup>359</sup> und jeder reagiert darauf unterschiedlich.<sup>360</sup> Die meisten Beschreibungen deuten auf die negative Seite von Stress hin, wie verloren und gefangen zu sein<sup>361</sup> oder zu mauern, statt zu strahlen.<sup>362</sup> Der Ausdruck „Stress-Kick“<sup>363</sup> spiegelt jedoch auch die gegensätzlichen Seiten wider. Einerseits spornt Stress an, fokussiert und bietet die Möglichkeit zu persönlichem Wachstum.<sup>364</sup> Andererseits machen sich deutliche negative Folgen wie Unausgeglichenheit, schlechter Schlaf und auf Dauer Unkonzentriertheit bemerkbar.<sup>365</sup> Dies kann bis zu starker Erschöpfung und einem „Aufgebegefühl“<sup>366</sup> führen. Auch das persönliche Umfeld wird durch den Stresszustand negativ beeinflusst, entweder durch Vernachlässigung oder gereizte Stimmung.<sup>367</sup> Die Abwesenheit von Stress führt nicht nur zum Ausbleiben dieser negativen Folgen, sondern darüber hinaus zu mehr Produktivität, Gelassenheit und Zufriedenheit.<sup>368</sup> Demnach wird mäßiger Stress generell als positiv erachtet und analog des Begriffs Eustress charakterisiert. Er motiviert, bietet die Chance für persönliches Wachstum und fördert darüber hinaus das unternehmerische Wachstum aufgrund steigender Produktivität. Kommt es jedoch zu übermäßigem Stress, treten die negativen Folgen von Distress ein.<sup>369</sup> Dies verdeutlicht die Relevanz davon, die optimale Balance zu finden, dessen Abgrenzung jedoch schwer fällt. Betrachtet man die Unterscheidung zwischen „spaßig und spielerisch zu interpretierende[m] Stress“<sup>370</sup> und negativem Stress, der den Kern des Seins bedroht<sup>371</sup>

---

<sup>358</sup> Vgl. TN 3, Z. 170, TN 7, Z. 132, TN 4, Z. 74 f., TN 5, Z. 373 f.

<sup>359</sup> Vgl. Lazarus / Folkman (1984), S. 21 ff.

<sup>360</sup> Vgl. Kaluza (2018), S. 18 ff.

<sup>361</sup> Vgl. TN 7, Z. 60 f., 132.

<sup>362</sup> Vgl. TN 4, Z. 191 f.

<sup>363</sup> TN 3, Z. 170.

<sup>364</sup> Vgl. TN 1, Z. 517, TN 4, Z. 26.

<sup>365</sup> Vgl. TN 1, Z. 219, TN 10, Z. 101, 106.

<sup>366</sup> TN 10, Z. 298.

<sup>367</sup> Vgl. TN 3, Z. 260, TN 8, Z. 117.

<sup>368</sup> Vgl. TN 9, Z. 89, Z. 379.

<sup>369</sup> Vgl. Rusch (2019), S. 7.

<sup>370</sup> TN 4, Z. 472 f.

<sup>371</sup> Vgl. TN 4, Z. 465 ff.

genauer, könnte man hier eine Verbindung zur Bedürfnispyramide von Maslow et al. ziehen. Negativer Stress wäre damit solcher, der die unteren Stufen der Pyramide bedroht. Bezieht sich die Stressursache hingegen auf die Bedürfnisse der höheren, mit Wachstumswert verbundenen Stufen, wird dies eher positiv interpretiert und spornt an, die Bedürfnisse zu erfüllen.<sup>372</sup> Auch hierfür gilt jedoch, dass zu lange andauernder Stress letztlich immer negative Konsequenzen mit sich zieht.<sup>373</sup> Diese Individualität von Stress zeigt, dass jeder dazu angehalten ist auf sich selbst zu hören. Das unterstreicht wiederum die Bedeutung der Kompetenz Achtsamkeit.

Die Einsicht, das eigene Stresslevel bewusst steuern zu können, kam bei vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern erst durch das Experiment auf. Einige haben Stress zwar als belastend erachtet, ihn jedoch nie hinterfragt und deshalb externe Umstände dafür verantwortlich gemacht.<sup>374</sup> Erst seit der bewussten Auseinandersetzung damit ist die Erkenntnis eingetreten, dass Stress durch die eigene Bewertung entsteht und damit aktiv beeinflusst werden kann. Bereits aufgrund dieser Feststellung hat sich das Stresslevel bei einigen reduziert.<sup>375</sup> Dadurch zeigt sich, dass allein der Anstoß zur Selbstreflexion mithilfe der Checklisten sowie das Gespräch über die persönlichen Stressursachen und Stressreaktionen dazu führt, dass die Betroffenen ihr Stressempfinden erstmals hinterfragen. Selbst die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die sich zuvor schon bewusster mit Stress auseinandergesetzt haben, konnten durch die Wiederholung und Vertiefung Vorteile daraus ziehen.<sup>376</sup> Alle Teilnehmenden können einen Berufs- oder Hochschulabschluss vorweisen. Es scheint, als wäre weder dort noch im Unternehmen das Thema ausführlich behandelt worden. Die Ergebnisse zeigen auf, wie viel die Sensibilisierung für Stress beitragen kann. Es ist demnach sinnvoll, vermehrt Aufklärung in Ausbildung und Beruf zu betreiben.

Bei der Heranführung an das Thema im ersten Interview wurden die Checklisten als wichtige Hilfestellung gesehen, besonders bei Personen, die sich zuvor wenig Gedanken über Stress gemacht haben.<sup>377</sup> Die Selbstreflexion hält eine Person dazu an, in ihr Inneres zu kehren und sich ihrer eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusst zu werden. Aus den Interviews wurde deutlich,

---

<sup>372</sup> Vgl. Maslow et al. (1970), S. 97 ff.

<sup>373</sup> Vgl. TN 4, Z. 43 ff.

<sup>374</sup> Vgl. TN 8, Z. 126.

<sup>375</sup> Vgl. TN 8, Z. 220, TN 12, Z. 297 ff.

<sup>376</sup> Vgl. TN 11, Z. 304.

<sup>377</sup> Vgl. TN 3, Postskript.

dass der Hauptauslöser für Stress häufig eine zu hohe innere Erwartungshaltung an sich selbst in Verbindung mit zu wenig Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten ist.<sup>378</sup> In vielen Fällen liegt die Ursache von Stress damit weniger in externen Umständen, sondern insbesondere in inneren Überzeugungen. Demnach ist besonders das kognitive Stressmanagement von Bedeutung.<sup>379</sup> Die eigenen Ansprüche ebenso wie die Körperreaktionen haben manche Teilnehmerinnen und Teilnehmer zuvor nicht mit Stress in Verbindung gebracht, sondern eher als befremdlich hingenommen und nicht weiter beachtet.<sup>380</sup> Nach dem ersten Interview wurden die Teilnehmenden dazu angehalten, während der vier Wochen bewusst und achtsam in ihren Körper zu spüren. Das hat dazu geführt, dass sie ihre Stressursachen sowie ihre Stressreaktionen deutlicher und bewusster als solche wahrgenommen haben. Die eigenen Ansprüche als Stressursachen wurden kritischer hinterfragt, objektiv betrachtet und dadurch der Selbststress gesenkt.<sup>381</sup> Das frühzeitige Erkennen der Körpersignale ermöglicht, Stress schon in der Entstehung zu reduzieren und nicht erst, wenn er bereits ausgeprägt ist.<sup>382</sup> Dies war unabhängig davon zu beobachten, ob der Zugang zu sich selbst sehr ausgeprägt erschien oder nicht.<sup>383</sup> Dadurch wird deutlich, wie Achtsamkeit die eigene Selbstreflexion stärken kann und eine achtsame Haltung Stress entgegenwirkt. Im Stresszustand ist es allerdings umso schwieriger, achtsam zu bleiben.<sup>384</sup> Deshalb kommt der Stressprävention eine bedeutende Rolle zu. Zu wissen, was einem guttut, ist der erste Schritt zur Steigerung des Wohlbefindens. Des Öfteren fällt es Teilnehmerinnen und Teilnehmern jedoch schwer die Dinge zu tun, von denen sie eigentlich wissen, dass sie ihnen guttun. „Du weißt es doch eigentlich, warum machst du es nicht?“<sup>385</sup> Wieso das so ist, kann keiner von ihnen beantworten. Annahmen sind, dass in diesen Fällen das Leid nicht groß genug ist, der Mensch i. d. R. den bequemeren Weg bevorzugt, wie Fernsehen statt meditieren, oder der Zugang zu sich selbst nicht ausgeprägt genug ist. Die psychologischen Prozesse, die diesem Phänomen zugrunde liegen, bleiben an dieser Stelle jedoch ungeklärt und bedürfen weiterer Exploration.

---

<sup>378</sup> Vgl. TN 6, Z. 77 f., TN 12, Z. 63, TN 2, Z. 30, 53.

<sup>379</sup> Vgl. Kaluza, 2018, S. 16 f.

<sup>380</sup> Vgl. TN 3, Z. 233, 242.

<sup>381</sup> Vgl. TN 1, Z. 441, TN 7, Z. 336.

<sup>382</sup> Vgl. TN 6, Z. 258 ff.

<sup>383</sup> Vgl. TN 1, Z. 404 ff., TN 2, Z. 141 f., 187, TN 3, Z. 458 ff.

<sup>384</sup> Vgl. TN 7, Z. 62 ff.

<sup>385</sup> TN 3, Z. 289.



Neben der eigenen hohen Erwartungshaltung wurde als zweiter Hauptstressor das Gefühl von zu wenig Zeit genannt, was dem Durchschnitt in Deutschland entspricht.<sup>386</sup> Zeit wird als knappe Ressource gesehen,<sup>387</sup> die nur begrenzt beeinflusst werden kann. Die naheliegende Lösung ist schneller zu arbeiten, was den Stress allerdings meist nur verstärkt.<sup>388</sup> Für eine effiziente und gleichzeitig zufriedenstellende Zeitgestaltung geht es vielmehr darum, den eigenen Umgang mit der Zeit bewusst zu reflektieren. Dazu gehört, vermeintlich stressende Situationen neutral zu betrachten und zunächst wertfrei anzunehmen,<sup>389</sup> um impulsiven, oft unbegründeten Stress zu relativieren. Dies entspricht Kabat-Zinns Definition von Achtsamkeit: absichtlich, im gegenwärtigen Augenblick und ohne Beurteilung Aufmerksamkeit zu schenken.<sup>390</sup> Diese Ergebnisse zeigen die Relevanz von zufriedenstellenden Zeiterfahrungen auf. Klassische Zeitmanagement-Methoden zielen meist ausschließlich auf quantitativen Zeitgewinn ab. Das unterstützt dabei, mehr Aufgaben in kürzerer Zeit zu schaffen, trägt allerdings oft nicht zum persönlichen Wohlbefinden bei. Im Gegenteil führt es zu verstärktem Druck, in der Folge zu Stress und letztlich zu Leistungsabnahmen. Die Ergebnisse unterstützen damit die Kritik des Zeitforschers Karlheinz Geißler am klassischen Zeitmanagement.<sup>391</sup> Statt sich von dem Begriff Zeitmanagement abzugrenzen, könnte es jedoch als Ergänzung gesehen werden, indem das Ziel von quantitativem und qualitativem Zeitgewinn in einem ganzheitlichen Ansatz integriert wird.

Neben dem Fokus auf eine allgemein achtsame Grundhaltung haben alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer innerhalb der vier Wochen konkrete Copingstrategien umgesetzt. Trotz unterschiedlicher Kombinationen aus individuellen Stressoren und ausgewählten Strategien, wurden teilnehmerübergreifend Abstand und Ablenkung sowie Strukturierung als besonders hilfreich eingestuft. Abstand wird insbesondere durch Pausen geschaffen, in denen man sich entweder bewusst ablenkt oder die letzte Tätigkeit reflektiert und wertschätzt.<sup>392</sup> Bereits wenige Minuten Abstand helfen, um Stress abzubauen und mit neuer Konzentration und neuen Impulsen an einer Aufgabe weiterzuarbeiten.<sup>393</sup> Ordnung am Arbeitsplatz und eine klare Strukturierung der Aufgaben beugt wiederum grübelnden

---

<sup>386</sup> Vgl. Wohlers / Hombrecher (2016), S. 23 f.

<sup>387</sup> Vgl. TN 1, Z. 574, 582, TN 3, Z. 116, TN 12, Z. 96.

<sup>388</sup> Vgl. TN 8, Z. 70, 83, TN 6, Z. 91 f.

<sup>389</sup> Vgl. TN 9, Z. 250 ff., TN 12, Z. 302 ff., TN 10, Z. 324.

<sup>390</sup> Vgl. Kabat-Zinn (2003), S. 145.

<sup>391</sup> Vgl. Geißler / Geißler (2015), S. 19.

<sup>392</sup> Vgl. TN 10 161 ff., 216, TN 11, Z. 142.

<sup>393</sup> Vgl. TN 7, Z. 244, TN 9, Z. 136 ff.

Gedanken und Überforderung vor, richtet den Fokus auf Erfolge und schützt damit vor Stress.<sup>394</sup> Über Ablenkung und Strukturierung hinaus haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer weitere, individuelle Ansätze für sich gefunden. Besonders praktikabel sind diese, wenn sie kombinierbar, konkret sowie nicht zu umfangreich sind und vor allem Spaß machen.<sup>395</sup> Diese Erkenntnis können sich z. B. Unternehmen zu Nutzen machen, wenn sie Maßnahmen zur Stressbewältigung für die Belegschaft anbieten möchten. Werden die genannten Kriterien berücksichtigt, kann möglicherweise davon ausgegangen werden, dass das Angebot verstärkt angenommen wird und gute Erfolgchancen hat.

Im ersten Interview wird deutlich, dass einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer generell der Auffassung sind, wenig beeinflussen zu können: ihren Stress, ihr Befinden, ihre Körperreaktionen, ihre Zeitgestaltung. Durch die Hinführung an das Konzept Achtsamkeit kommt jedoch immer mehr das Bewusstsein auf, dass allein die Gedanken beeinflussen können, inwieweit Stress überhaupt zugelassen wird.<sup>396</sup> Durch die Wahrnehmung der eigenen Gefühle, Gedanken und des Körpers kann zudem besser im Sinne des Wohlbefindens reagiert werden.<sup>397</sup> Diese Veränderung der eigenen Denkweise ist jedoch ein längerer Prozess. Der Zeitraum dieser Studie von vier Wochen konnte bereits erste Erfolge aufzeigen, allerdings stellt sich die Frage, ab wann eine solche Veränderung nachhaltig etabliert ist und gelebt wird. Das kann im Rahmen dieser Untersuchung nicht nachvollzogen werden. Unterstützt wird der Veränderungsprozess, indem möglichst früh und immer wieder Erfolge geschaffen werden. Dafür helfen achtsame Momente im Arbeitsalltag, um mehr Bewusstsein für das Arbeiten zu entwickeln und die eigenen Erfolge zu sehen und wertzuschätzen.<sup>398</sup> Die Fokussierung auf Erfolgserlebnisse und die bewusste, konstruktive Interpretation der eigenen Emotionen und Empfindungen stellen zwei Wege dar, um das Selbstwirksamkeitsgefühl zu steigern.<sup>399</sup> Das Vertrauen darauf seine Aufgaben bewältigen zu können und damit verbunden eine hohe Erwartung an die persönliche Wirksamkeit hat einen direkten Einfluss auf das Stressempfinden und das Copingverhalten.<sup>400</sup>

---

<sup>394</sup> Vgl. TN 4, Z. 72, TN 8, Z. 147, TN 9, Z. 139.

<sup>395</sup> Vgl. TN 9, Z. 268 f., TN 10, Z. 326.

<sup>396</sup> Vgl. TN 3, Z. 574, TN 8, Z. 220, 256.

<sup>397</sup> Vgl. TN 8, Z. 290, TN 2 142 ff., TN 11, Z. 306.

<sup>398</sup> Vgl. TN 10, Z. 365.

<sup>399</sup> Vgl. Bandura (1977), S. 195 ff.

<sup>400</sup> Vgl. ebd., S. 191 ff.; Wohlers / Hombrecher (2016), S. 28.

Die Ergebnisse verdeutlichen, dass die eigene Einstellung und persönliche Strukturierung einen großen Einfluss auf das Stresslevel haben kann. Es ist demnach nicht zwingend notwendig, einen umfangreichen Kurs zu belegen oder professionelle Anleitung in Anspruch zu nehmen. Trotzdem bedarf es besonders zu Beginn oft eines externen Anstoßes, um die bewusste Auseinandersetzung mit Stress auszulösen. Vor allem Gespräche werden als wertvoll erachtet, um die Selbstreflexion zu fördern und neue Denkanstöße zu erhalten.<sup>401</sup> Auch für eine konsequente Umsetzung von Methoden kann es hilfreich sein das Umfeld mit einzubeziehen, entweder für eine gemeinsame Umsetzung oder um eine Verbindlichkeit für sich selbst zu schaffen.<sup>402</sup> Hier kommt die Rolle der Unternehmen ins Spiel. Um die Leistungsfähigkeit und Gesundheit der Belegschaft zu erhalten ist es für Unternehmen von Interesse, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei ihrem Umgang mit Stress zu unterstützen. Neben dem strukturellen Stressmanagement, das auf die Anpassung überindividueller belastender Strukturen abzielt,<sup>403</sup> kann die Organisation auch das individuelle Stressmanagement der Beschäftigten unterstützen. Das kann in Form von Kursen oder Gesprächen gestaltet werden.<sup>404</sup> Neben klassischen Seminaren zur Stressbewältigung ist es z. B. denkbar, einen regelmäßigen, vertrauensvollen Austausch zu etablieren oder die Möglichkeit zu individuellen Gesprächen zu schaffen. Durch den Dialog wird die dauerhafte Selbstreflexion gefördert und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter können von Erfahrungen untereinander profitieren. Inwieweit ein solches Angebot angenommen wird, hängt maßgeblich von der konkreten Ausgestaltung ab, da dieses sehr persönliche Thema ein vertrauensvolles Umfeld voraussetzt, insbesondere in einer größeren Gruppe. Passt ein solches Format nicht in die Unternehmenskultur, kann zumindest eine Sensibilisierung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für das Thema Stress am Arbeitsplatz hilfreich sein. Regelmäßige, kurze Vorträge über die Entstehung von Stress und über Bewältigungsmöglichkeiten des Einzelnen können den Anstoß geben, den die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in diesem Experiment durch die Forscherin erhalten haben. Wie sich in dieser Studie gezeigt hat, ist dies der erste wichtige Schritt und weiteres ergibt sich oft intuitiv von selbst. Inwieweit dies eine nachhaltige Veränderung mit sich führt, kann im Rahmen der Untersuchung nicht gezeigt werden. An dieser Stelle

---

<sup>401</sup> Vgl. TN 10, Z. 343.

<sup>402</sup> Vgl. TN 1, Z. 590, TN 4, Z. 351.

<sup>403</sup> Vgl. Kaluza (2018), S. 68.

<sup>404</sup> Vgl. TN 12, Z. 366 ff.

könnten umfangreiche, tiefgehende Achtsamkeitstrainings wie MBSR einen wesentlichen Beitrag leisten.

Zusammenfassend lassen sich folgende Schlüsse ziehen: Stress ist individuell. Deshalb sollte jeder in erster Linie auf sich selbst hören, seine persönlichen Stressoren und Stressreaktionen analysieren und seinen eigenen Umgang damit finden. Ein Austausch kann für Anregungen hilfreich sein, letztlich muss aber jeder selbst herausfinden, was für ihn der beste Weg ist. Dazu bedarf es Nähe zum eigenen Gefühl, die durch Achtsamkeit gestärkt werden kann. Zweitens gilt, für Abstand zu sorgen. Das bedeutet in die Beobachterhaltung zu gehen und Situationen sowie Empfindungen mit Abstand und urteilsfrei wahrnehmen. Stress wird häufig durch vorschnelle Bewertung erzeugt. Betrachtet man den Stressor zunächst wertfrei, erkennt man häufig, dass er gar nicht als bedrohlich einzustufen ist. Dadurch wird viel Stress präventiv vermieden. Das ist von besonderer Relevanz, da Prävention einfacher und wirkungsvoller umzusetzen ist als das Gegensteuern, wenn man sich bereits im Stresszustand befindet. Drittens, Wandel braucht Zeit. Auch wenn erste Veränderungen schon nach kurzer Zeit eintreten, ist es ein langer Prozess alte Gewohnheiten zu ändern und neue Routinen zu etablieren, vor allem bei Veränderungen der eigenen Denkweise. Immer wieder Erinnerungen und Erfolgserlebnisse zu schaffen hilft dabei, die Motivation zu steigern und dran zu bleiben. Abschließend zeigen die Ergebnisse, dass Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer im Rahmen ihres individuellen Stressmanagements weitreichende Veränderungen hervorrufen können. Das Konzept Achtsamkeit und der bewusste Umgang mit der eigenen Zeit leisten einen bedeutenden Beitrag dazu. Allein die Sensibilisierung für die Entstehung von Stress und die Wirkweise von Achtsamkeit kann ausreichen, um Menschen ihre Selbstwirksamkeit zu verdeutlichen. Für eine nachhaltige Verinnerlichung von Achtsamkeit mag es sinnvoll sein, umfassende Programme wie MBSR zu besuchen, allerdings kann das Konzept für die untersuchte Personengruppe auch ohne Vorgaben und professionelle Anleitung wirksam zur Stressbewältigung eingesetzt werden.

## 6 Fazit

Stress am Arbeitsplatz ist ein relevantes Thema in der heutigen Gesellschaft. Immer mehr Menschen fühlen sich durch ihren Beruf gestresst, was zu individuellen Gesundheitsrisiken, einer steigenden Zahl an Krankheitstagen und damit auch zu Nachteilen für Unternehmen und die gesamte Wirtschaft führt. Es gibt eine Vielzahl an theoretischen Modellen zur Entstehung von Stress, mit dem weitestgehenden Konsens, dass Stress aufgrund eines Ungleichgewichts der Anforderungen und der zur Verfügung stehenden Ressourcen zustande kommt. Um Stress erfolgreich zu bewältigen, gibt es nach der Stressampel von Kaluza drei Ebenen: instrumentelles, mentales und regeneratives Stressmanagement. Jede Ebene beinhaltet eine Fülle an konkreten Copingstrategien. Zu einer zielführenden Umsetzung dieser Strategien können Zeitmanagement und das Konzept der Achtsamkeit beitragen. In Form von umfassenden Kursen wurde die Wirksamkeit von Achtsamkeit zur Stressbewältigung bereits wissenschaftlich nachgewiesen. Die vorliegende Studie konnte darüber hinaus Antworten darauf finden, inwieweit das Konzept Achtsamkeit und der bewusste Umgang mit Zeit auch ohne professionelles Training am Arbeitsplatz eingesetzt werden können. Es wurde herausgefunden, dass Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer allein durch die Sensibilisierung dafür und die Vorstellung verschiedener Strategien die Informationen wirksam für sich nutzen konnten, um bewusster zu reflektieren, mehr auf sich selbst zu hören und damit ihr Stresslevel zu senken. Zusammenfassend kann damit das Eingangszitat aufgegriffen werden: Den Fokus weg von einer negativen, fremdbestimmten Sicht auf Stress und hin zu einer neutralen Wahrnehmung des Moments und der persönlichen Ressourcen zu richten bewirkt, Stress effektiv reduzieren zu können. Offen bleibt, inwieweit diese Ergebnisse auch auf Personengruppen anderen Alters bzw. mit anders charakterisierten Arbeitsplätzen übertragen werden können. Auch die Betrachtung eines längeren Zeitraums und der nachhaltigen Verankerung der Veränderungen bedarf weiterer Forschung. Neben den hier aufgezeigten Möglichkeiten des individuellen Stressmanagements ist das Thema auch für Unternehmen relevant. Es kann davon ausgegangen werden, dass die positiven Effekte bedeutend höher sind, wenn Achtsamkeit einen Teil der gesamten Unternehmenskultur darstellt.<sup>405</sup> Unternehmen sollten sich demnach vermehrt Gedanken machen, inwieweit Zeitmanagement- und achtsamkeitsbasierte Methoden als Maßnahmen der Gesundheitsförderung in

---

<sup>405</sup> Vgl. Hiendl (2019), S. 201 ff.

den Unternehmensalltag integriert werden können. Über die Fürsorgepflicht hinaus profitieren sie dadurch auf mehreren Ebenen: Wirtschaftlich gesehen wird die Arbeitsfähigkeit der Belegschaft sichergestellt und im Kontext der Arbeitgeberattraktivität können Mitarbeiterbindung und Arbeitgebermarke gestärkt werden, was vor allem in Zeiten des Fachkräftemangels von wesentlicher Bedeutung ist.

## Literatur

- Aikens, Kimberly A. / Astin, John / Pelletier, Kenneth R. / Levanovich, Kristin / Baase, Catherine M. / Park, Yeo Yung / Bodnar, Catherine M.: Mindfulness Goes to Work: Impact of an Online Workplace Intervention, in: JOEM, 56 (2014), Nr. 7, S. 721–731.
- Akreml, Leila: Stichprobenziehung in der qualitativen Sozialforschung, in: Baur, Nina / Blasius, Jörg (Hrsg.): Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung, 2. Aufl., Wiesbaden: Springer Fachmedien, 2019, S. 313–331.
- Allianz Deutschland AG: Stress im Job trifft Junge häufiger, <<https://www.allianz-deutschland.de/stress-im-job-trifft-junge-haeufiger/>> (2017-08-01) [Zugriff 2020-06-27].
- American Mindfulness Research Association: AMRA Resources and Services, <<https://goamra.org/resources/>> (2019) [Zugriff 2020-06-27].
- Bamberg, Eva / Keller, Monika / Wohler, Claudia / Zeh, Annett: BGW-Stresskonzept – Das arbeitspsychologische Stressmodell, Hamburg: Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW), 2012.
- Bandura, Albert: Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change, in: Psychol Rev, 84 (1977), Nr. 2, S. 191–215.
- Bishop, Scott R. / Lau, Mark / Shapiro, Shauna / Carlson, Linda / Anderson, Nicole D. / Carmody, James / Segal, Zindel V. / Abbey, Susan / Speca, Michael / Velting, Drew / Devins, Gerald: Mindfulness: A Proposed Operational Definition, in: Clin Psychol (New York), 11 (2004), Nr. 3, S. 230–241.
- Braun, Ottmar L.: Selbstmanagement und Mentale Stärke im Arbeitsleben, Berlin/Heidelberg: Springer, 2019.
- Brixey, Juliana J. / Robinson, David J. / Johnson, Craig W. / Johnson, Todd R. / Turley, James P. / Zhang, Jiajie: A Concept Analysis of the Phenomenon Interruption, in: ANS, 30 (2007), Nr. 1, E26-42.
- Brohm-Badry, Michaela: Abenteuerland: Im Rausch psychischer Energie, <<https://scilogs.spektrum.de/positive-psychologie-und-motivation/abenteuerland-im-rausch-psychischer-energie/>> (2015) [Zugriff 2020-06-14].

- Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin: Volkswirtschaftliche Kosten durch Arbeitsunfähigkeit 2018, <[https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitswelt-und-Arbeitsschutz-im-Wandel/Arbeitsweltberichterstattung/Kosten-der-AU/pdf/Kosten-2018.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=3](https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitswelt-und-Arbeitsschutz-im-Wandel/Arbeitsweltberichterstattung/Kosten-der-AU/pdf/Kosten-2018.pdf?__blob=publicationFile&v=3)> (2020-02) [Zugriff 2020-06-27].
- Chang-Gusko, Yong-Seun: Geschichte und Definitionen von Achtsamkeit, in: Chang-Gusko, Yong-Seun / Heße-Husain, Judith / Cassens, Manfred / Meßtorff, Claudia (Hrsg.): Achtsamkeit in Arbeitswelten, Wiesbaden: Springer Fachmedien, 2019, S. 3–22.
- Chiesa, Alberto: The Difficulty of Defining Mindfulness: Current Thought and Critical Issues, in: Mindfulness, 4 (2013), Nr. 3, S. 255–268.
- Crane, Rebecca / Brewer, Judson / Feldman, Christina / Kabat-Zinn, Jon / Santorelli, Saki / Williams, Mark / Kuyken, Willem: What Defines Mindfulness-based Programs? The Warp and the Weft, in: Psychol Med, 47 (2017), Nr. 6, S. 990–999.
- Cullen, Margaret: Mindfulness-Based Interventions: An Emerging Phenomenon, in: Mindfulness, 2 (2011), Nr. 3, S. 186–193.
- Csikszentmihalyi, Mihály: Flow. Das Geheimnis des Glücks, 5. Aufl., Stuttgart: Klett-Cotta, 1996.
- Däfler, Martin-Niels: Gib mir Geduld – aber flott!, Wiesbaden: Springer Fachmedien, 2018.
- Dahl, Cortland J. / Lutz, Antoine / Davidson, Richard J.: Reconstructing and Deconstructing the Self: Cognitive Mechanisms in Meditation Practice, in: Trends Cogn. Sci., 19 (2015), Nr. 9, S. 515–523.
- Eckardt, Thomas: Prinzipien eines effektiven Zeitmanagements, in: Wissensmanagement, 2 (2000), S. 43–47.
- Faltermaier, Toni: Gesundheitspsychologie, 2. Aufl., Stuttgart: W. Kohlhammer, 2017.
- Fliege, Herbert / Rose, Matthias / Arck, Petra / Levenstein, Susan / Klapp, Burghard F.: Validierung des „Perceived Stress Questionnaire“ (PSQ) an einer deutschen Stichprobe, in: Diagnostica, 47 (2001), Nr. 3, S. 142–152.



- Fliege, Herbert / Rose, Matthias / Arck, Petra / Levenstein, Susan / Klapp, Burghard F.: PSQ – Perceived Stress Questionnaire, <<https://hdl.handle.net/20.500.12034/364.2>> (2009) [Zugriff 2020-06-27].
- Gärtner, Stefan: Strukturwandel und Produktionsarbeit im urbanen Raum, in: Arbeit, 28 (2019), Nr. 3, S. 285–305.
- Garz, Detlef / Kraimer, Klaus: Qualitativ-empirische Sozialforschung – Konzepte, Methoden, Analysen, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 1991.
- Geißler, Karlheinz A. / Geißler, Jonas: Time is Honey – Vom klugen Umgang mit der Zeit, München: Oekom-Verlag, 2015.
- Glaser, Barney G. / Strauss, Anselm L.: The Discovery of Grounded Theory – Strategies for Qualitative Research, New York: Routledge, 1999.
- Hiendl, Christoph O.: Achtsamkeit in Arbeitswelten – Mögliche Umsetzungsszenarien in Großunternehmen, in: Chang-Gusko, Yong-Seun / Heße-Husain, Judith / Cassens, Manfred / Meßtorff, Claudia (Hrsg.): Achtsamkeit in Arbeitswelten, Wiesbaden: Springer Fachmedien, 2019, S. 197–212.
- Hölzel, Britta K. / Carmody, James / Vangel, Mark / Congleton, Christina / Yerramsetti, Sita M. / Gard, Tim / Lazar, Sara W.: Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density, in: Psychiatry Res Neuroimaging, 191 (2011), Nr. 1, S. 36–43.
- Horner, Isaline B.: Discourse on the Applications of Mindfulness, <<https://sutta-central.net/mn10/en/horner>> (2017) [Zugriff 2020-06-27].
- Hünefeld, Lena: Zeitdruck und Co – Wird Arbeiten immer intensiver und belastender?, <[https://www.baua.de/DE/Angebote/Publicationen/Fakten/BIBB-BAuA-26.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=7](https://www.baua.de/DE/Angebote/Publicationen/Fakten/BIBB-BAuA-26.pdf?__blob=publicationFile&v=7)> (2019-01) [Zugriff 2020-06-27].
- Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung: Durchschnittliche Arbeitszeit und ihre Komponenten in Deutschland, <<http://doku.iab.de/arbeitsmarktdaten/tab-az1902.pdf>> (2019-08) [Zugriff 2020-06-27].
- Jaeggi, Eva / Faas, Angelika / Mruck, Katja: Denkverbote gibt es nicht! – Vorschlag zur interpretativen Auswertung kommunikativ gewonnener Daten, Forschungsbericht aus der Abteilung Psychologie im Institut für Sozialwissenschaften, Nr. 98-2, Berlin: Technische Universität Berlin, 1998.

- Kabat-Zinn, Jon: Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future, in: *Clin Psychol (New York)*, 10 (2003), Nr. 2, S. 144–156.
- Kaluza, Gert: *Stressbewältigung*, Berlin/Heidelberg: Springer, 2018.
- Korn Ferry: *Worried Workers: Korn Ferry Survey Finds Professionals Are More Stressed Out at Work Today Than 5 Years Ago*, <<https://www.kornferry.com/about-us//press/worried-workers-korn-ferry-survey-finds-professionals-are-more-stressed-out-at-work-today-than-5-years-ago>> (2018-11-08) [Zugriff 2020-06-27].
- Kurz, Andrea / Stockhammer, Constanze / Fuchs, Susanne / Meinhard, Dieter: Das problemzentrierte Interview, in: Buber, Renate / Holzmüller, Hartmut H. (Hrsg.): *Qualitative Marktforschung – Konzepte – Methoden – Analysen*, Wiesbaden: Gabler, 2009, S. 463–475.
- Lacaille, Julien / Sadikaj, Gentiana / Nishioka, Midori / Carrière, Kimberly / Flanders, Joseph / Knäuper, Bärbel: Daily Mindful Responding Mediates the Effect of Meditation Practice on Stress and Mood: The Role of Practice Duration and Adherence, in: *Br J Clin Psychol*, 74 (2018), Nr. 1, S. 109–122.
- Lamnek, Siegfried / Krell, Claudia: *Qualitative Sozialforschung*, 6. Aufl., Weinheim/Basel: Beltz, 2016.
- Lamnek, Siegfried: *Sozialforschung in Theorie und Praxis – Zum Verhältnis von qualitativer und quantitativer Forschung*, in: Clemens, Wolfgang / Strübing, Jörg (Hrsg.): *Empirische Sozialforschung und gesellschaftliche Praxis – Bedingungen und Formen angewandter Forschung in den Sozialwissenschaften*, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2000, S. 23–46.
- Lazarus, Richard S. / Folkman, Susan: *Stress, Appraisal, and Coping*, New York: Springer Publishing Company, 1984.
- Lazarus, Richard S.: Coping Theory and Research: Past, Present, and Future, in: *Psychosom Med*, 55 (1993a), Nr. 3, S. 234–247.
- Lazarus, Richard S.: From Psychological Stress to the Emotions: a History of Changing Outlooks, in: *Annu. Rev. Psychol.*, 44 (1993b), S. 1–21.
- Lenzner, Timo / Neuert, Cornelia / Otto, Wanda: *Kognitives Pretesting*, Mannheim: GESIS Leibniz-Institut für Sozialwissenschaften, 2015.

- Lohmann-Haislah, Andrea / Schütte, Martin: Stressreport Deutschland 2012 – Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden, Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2013.
- Lopez, Shane J. / Snyder, C. R.: The Oxford Handbook of Positive Psychology, Oxford: Oxford University Press, 2009.
- Luders, Eileen / Kurth, Florian / Toga, Arthur W. / Narr, Katherine L. / Gaser, Christian: Meditation Effects within the Hippocampal Complex Revealed by Voxel-based Morphometry and Cytoarchitectonic Probabilistic Mapping, in: *Front. Psychol.*, 4 (2013), S. 398.
- Lukaszczik, Matthias / Vogel, Heiner: Diagnostik beruflicher Belastungen, in: Bengel, Jürgen / Mittag, Oskar (Hrsg.): *Psychologie in der medizinischen Rehabilitation – Ein Lehr- und Praxishandbuch*, Berlin/Heidelberg: Springer, 2016, S. 51–60.
- Maslow, Abraham H. / Holtzman, Wayne G. / Murphy, Gardner: *Motivation and Personality*, 2. Aufl., New York/London: Harper & Row, 1970.
- Mayring, Philipp: Qualitative Inhaltsanalyse – Abgrenzungen, Spielarten, Weiterentwicklungen, in: *Forum Qual. Sozialforschung*, 20 (2019), Nr. 3, Art. 16.
- Mayring, Philipp: Qualitative Inhaltsanalyse, in: Boehm, Andreas / Mendel, Andreas / Muhr, Thomas (Hrsg.): *Texte verstehen – Konzepte, Methoden, Werkzeuge*, Konstanz: Universitätsverlag Konstanz, 1994, S. 159–176.
- Medjedovic, Irena / Witzel, Andreas: *Wiederverwendung qualitativer Daten – Archivierung und Sekundärnutzung qualitativer Interviewtranskripte*, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2010.
- Mey, Günter / Mruck, Katja: *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie*, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2010.
- Mey, Günter: *Adoleszenz, Identität, Erzählung – Theoretische, methodologische und empirische Erkundungen*, Berlin: Verlag Dr. Köster, 1999.
- Nussbaum, Cordula: *300 Tipps für mehr Zeit*, München: Gräfe & Unzer, 2007.
- Nyanaponika: *The Power of Mindfulness – An Inquiry Into the Scope of Bare Attention and the Principal Sources of Its Strength*, o. O.: Buddhist Publication Society, 1968.
- Pearlin, Leonard I.: The Sociological Study of Stress, in: *J Health Soc Behav*, 30 (1989), Nr. 3, S. 241.

- Peifer, Corinna / Zipp, Gina: All at once? The Effects of Multitasking Behavior on Flow and Subjective Performance, in: Eur. J. Work. Organ. Psychol., 28 (2019), Nr. 5, S. 682–690.
- Pscherer, Jörg: Achtsamkeit als resiliente Veränderungskompetenz – Erfahrungen aus der Change-Management-Beratung eines Finanzunternehmens, in: Chang-Gusko, Yong-Seun / Heße-Husain, Judith / Cassens, Manfred / Meßtorff, Claudia (Hrsg.): Achtsamkeit in Arbeitswelten, Wiesbaden: Springer Fachmedien, 2019, S. 213–226.
- Robbins Research International: Where focus goes, energy flows. Create a vision for your business and your life, <<https://www.tonyrobbins.com/career-business/where-focus-goes-energy-flows/>> (keine Datumsangabe) [Zugriff 2020-06-27].
- Romhardt, Kai: Netzwerk Achtsame Wirtschaft e.V. <<https://achtsame-wirtschaft.de/startseite.html>> (keine Datumsangabe) [Zugriff 2020-06-27].
- Rotter, Max / Renneberg, Babette / Kaluza, Gert: Stressbewältigung, in: Bengel, Jürgen / Mittag, Oskar (Hrsg.): Psychologie in der medizinischen Rehabilitation – Ein Lehr- und Praxishandbuch, Berlin/Heidelberg: Springer, 2016, S. 161–172.
- Rozin, Paul / Royzman, Edward B.: Negativity Bias, Negativity Dominance, and Contagion, in: Pers. Soc. Psychol. Rev., 5 (2001), Nr. 4, S. 296–320.
- Rusch, Stephan: Stressmanagement – Ein Arbeitsbuch für die Aus-, Fort- und Weiterbildung, Bd. 21., 2. Aufl., Berlin/Heidelberg: Springer, 2019.
- Schilcher, Christian / Diekmann, Janis: Moderne Arbeitswelten – Die Macht der Informatisierung und die Bedeutung des Wissens, Wiesbaden: Springer VS, 2014.
- Schumann, Siegfried: Quantitative und qualitative empirische Forschung – Ein Diskussionsbeitrag, Wiesbaden: Springer Fachmedien, 2018.
- Search Inside Yourself Leadership Institute: Our Story, <<https://siyli.org/about>> (keine Datumsangabe) [Zugriff 2020-06-27].
- Sedlmeier, Peter / Eberth, Juliane / Schwarz, Marcus / Zimmermann, Doreen / Haarig, Frederik / Jaeger, Sonia / Kunze, Sonja: The psychological effects of meditation: a meta-analysis, in: Psychol Bull, 138 (2012), Nr. 6, S. 1139–1171.

- Selye, Hans: Endocrine Reactions During Stress, in: A&A, 35 (1956), Nr. 3, S. 182–193.
- Standhardt, Rüdiger: Forum Achtsamkeit. Institut für Ausbildung, Training und Coaching (2020), <<http://www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de/index.htm>> (keine Datumsangabe) [Zugriff 2020-06-27].
- Stehr, Johannes: Qualitative Forschung als verdinglichende Methode und Technik, in: Kriminologisches J., 1 (2016), S. 47-61.
- Steward, Ian / Joines, Vann: Die Transaktionsanalyse – Eine Einführung, 6. Aufl., Freiburg im Breisgau: Herder, 2006.
- Teasdale, John D.: Metacognition, Mindfulness and the Modification of Mood Disorders, in: Clin. Psychol. Psychother., 6 (1999), Nr. 2, S. 146-155.
- van Dam, Nicholas T. / van Vugt, Marieke K. / Vago, David R. / Schmalzl, Laura / Saron, Clifford D. / Olendzki, Andrew / Meissner, Ted / Lazar, Sara W. / Kerr, Catherine E. / Gorchov, Jolie / Fox, Kieran C. R. / Field, Brent A. / Britton, Willoughby B. / Brefczynski-Lewis, Julie A. / Meyer, David E.: Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation, in: Perspect Psychol Sci, 13 (2018), Nr. 1, S. 36–61.
- Wagner-Link, Angelika: Stress – Belastungen besser bewältigen, Hamburg: Techniker Krankenkasse, 2017.
- Walach, Harald / Buchheld, Nina / Buttenmüller, Valentin / Kleinknecht, Norman / Schmidt, Stefan: Measuring Mindfulness – the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI), in: Pers. Individ. Differ., 40 (2006), Nr. 8, S. 1543–1555.
- Weichbold, Martin: Pretest, in: Baur, Nina / Blasius, Jörg (Hrsg.): Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung, Wiesbaden: Springer Fachmedien, 2019, S. 349–356.
- Weisweiler, Silke / Dirscherl, Birgit / Braumandl, Isabell: Zeit- und Selbstmanagement, Berlin/Heidelberg: Springer, 2013.
- Witt, Harald: Forschungsstrategien bei quantitativer und qualitativer Sozialforschung, in: Forum Qual. Sozialforschung, 2 (2001), Nr. 1, Art. 8.
- Witzel, Andreas: Das problemzentrierte Interview, in: Forum Qual. Sozialforschung, 1 (2000), Nr. 1, Art 22.
- Wohlers, Katja / Hombrecher, Michaela: Entspann dich, Deutschland – TK-Stressstudie 2016, Hamburg: Techniker Krankenkasse, 2016.

Woschnack, Ute / Mieg, Harald A.: Fachwissen – Expertise – Schlüsselqualifikationen, in: Arbeit, 12 (2003), Nr. 1, S. 54-67.

Zeigarnik, Bluma: On Finished and Unfinished Tasks, in: Ellis, Willis D. (Hrsg.): A Source Book of Gestalt Psychology, London: Kegan Paul, Trench, Trubner & Company, 1938, S. 300–314.

**Abweichung der Druck- und Online-Versionen:**

Die Anhänge auf den Seiten 74 bis 397 werden aufgrund ihres Umfangs in der Druckversion nicht angezeigt. Sie sind jedoch in der Online-Version zugänglich: <https://www.fom.de/forschung/publikationen.html#!acc=arbeitspapiere-der-fom/accid=9122>

## **Anhang**

### **Anhang 1: Kurzfragebogen**

- Wie alt bist du?
- Was ist dein Geschlecht?
- Wie viele Jahre Berufserfahrung hast du?
- Welchen Berufs- bzw. Studienabschluss hast du?
- Hast du dich bisher aktiv mit dem Umgang mit Stress am Arbeitsplatz auseinandergesetzt?
  - o Ja, ich habe mich bereits intensiv mit Stresstheorien beschäftigt und setze Bewältigungsstrategien bewusst ein.
  - o Ich kenne ein paar Grundlagen über Stress, gehe in meinem Alltag aber nicht bewusst damit um.
  - o Nein, die Auseinandersetzung mit dem Thema ist neu für mich.
- Hast du dich bisher aktiv mit dem Konzept der Achtsamkeit auseinandergesetzt?
  - o Ja, ich habe mich bereits intensiv mit dem Konzept beschäftigt und praktiziere regelmäßig Achtsamkeit.
  - o Ich kenne das Konzept, wende es aber nicht bewusst in meinem Alltag an.
  - o Nein, die Auseinandersetzung mit dem Thema ist neu für mich

**Anhang 2: Auswertung Kurzfragebögen**

Teilnehmer	Alter	Geschlecht	Jahre Berufserfahrung	Abschluss	Stress Vorkenntnisse	Achtsamkeit Vorkenntnisse
Teilnehmer 1	29	weiblich	6	Bachelor	Ja	Ja
Teilnehmer 2	22	weiblich	3,5	Bachelor	Ja	Ja
Teilnehmer 3	21	weiblich	2,5	Abitur	Nein	Nein
Teilnehmer 4	33	männlich	6,5	Master	Teils	Ja
Teilnehmer 5	23	männlich	4,5	Ausbildung	Teils	Nein
Teilnehmer 6	28	weiblich	12	Bachelor	Teils	Nein
Teilnehmer 7	29	männlich	2,5	Master	Teils	Teils
Teilnehmer 8	26	weiblich	9	Bachelor	Teils	Nein
Teilnehmer 9	23	weiblich	6	Bachelor	Teils	Nein
Teilnehmer 10	28	männlich	6,5	Ausbildung	Teils	Ja
Teilnehmer 11	36	männlich	20	Bachelor	Teils	Nein
Teilnehmer 12	32	männlich	6	Master	Teils	Nein



### Anhang 3: Leitfaden Erstinterviews

#### Einführung:

- Dank für die Teilnahmebereitschaft
- Vorstellung der Untersuchung und Erläuterung des Vorgehens
- Vertraulichkeit: Audioaufnahme, Notizen, Transkription, alle persönlichen Daten werden vertraulich behandelt und anonymisiert
- Erlaubnis über Verwendung der Daten für den gesamten Zeitraum einholen
- Klärung eventueller Rückfragen der Teilnehmerin oder des Teilnehmers

#### Aufnahme starten.

	Leitfrage (Erzählaufforderung)	Check – Wurde das erwähnt?	Konkrete Fragen	Aufrechterhaltungsfragen
<b>Einstieg</b>	Erzähle mir doch mal, wie dein typischer Arbeitsalltag aussieht.			Kannst du das ausführlicher beschreiben?  Wie geht es dann weiter?

<p><b>Stressoren</b></p>	<p>Spüre in dich hinein, wie stark du dich im Moment insgesamt durch deine Arbeit gestresst fühlst. Welches Stressbarometer repräsentiert dein durchschnittliches Stresslevel?</p> <p>Du hast vorhin deine externen Stressoren und inneren Glaubenssätze analysiert.</p> <p>Was ist im Moment dein negativer Hauptstressor? Erwähne dich an die letzte Situation, in der du diesem Stressor ausgesetzt warst. Auf einer Skala von 1-10, wie belastend war das für dich?</p> <p>Gibt es einen Glaubenssatz, der bei dir besonders zu Stress führt? Auf einer Skala von 1-10, wie stark ist dieser Glaubenssatz bei dir ausgeprägt?</p>			<p>Kannst du das ausführlicher beschreiben?</p> <p>Wie war das für dich?</p> <p>Hast du dazu ein Beispiel?</p>
<p><b>Stressreaktion</b></p>	<p>Wenn wir gestresst sind, spüren wir das an bestimmten Reaktionen; der Körper sendet uns individuelle Signale. Wie fühlt sich das</p>	<p>Reaktionen, Gefühle, Gedanken</p>	<p>Bemerkst du die Signale deines Körpers?</p>	<p>Erinnere dich an eine Situation, die du mit starkem Stress in Verbindung bringst. Wie</p>

	für dich an, wenn dir dein Körper solche Botschaften sendet?	Individuelle Bewertung der Reaktion	Was denkst du über deine Reaktion?  Wie handelst du dann?	hast du dich da gefühlt?
<b>Bewältigungsstrategien</b>	Stell dir vor, du würdest einen Rucksack packen mit allen deinen Ressourcen, die du im Laufe des Lebens gesammelt hast. Was sind deine Erfolgsstrategien, die dir geholfen haben, mit herausfordernden bzw. belastenden Situationen am Arbeitsplatz umzugehen? Wodurch bist du auf deinem Stressbarometer wieder in den grünen Bereich gelangt?	Gewohnheiten  Verhaltensweisen  Gedankenmuster	Was tust du bereits aktiv, um mit Stress umzugehen?	Kannst du das ausführlicher beschreiben?  Was bringst du damit noch in Verbindung?  Hast du dazu ein Beispiel?
<b>Erwartungsabfrage</b>	Wir kommen jetzt zur letzten Frage. Stell dir vor, die vier Wochen sind vergangen und wir sitzen wieder hier zusammen. Was würdest du mir bestenfalls erzählen? Wie fühlst du dich? Hat sich etwas für dich verändert?			Was möchtest du für dich erreichen?

				Wie würde für dich der Idealzustand aussehen?
<b>Abschluss</b>	Wir sind jetzt am Ende des Interviews angelangt. Gibt es aus deiner Sicht noch Punkte, die wir bisher nicht angesprochen haben? Möchtest du noch etwas ergänzen oder loswerden?			

**Abschluss:**

- Dank für die Teilnahme
- Erklärung des weiteren Vorgehens

Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung an Lamnek / Krell (2016), o. S.

## Anhang 4: Leitfaden Zweitinterviews

### Einführung:

- Dank für die Teilnahmebereitschaft
- Vorgehen: Gespräch ca. 20 Minuten, Erzählungen sind wichtig, individuelle Gedanken und Meinungen interessieren, es gibt keine falschen Antworten
- Vertraulichkeit: Audioaufnahme, Notizen, Transkription, alle persönlichen Daten werden vertraulich behandelt und anonymisiert
- Erlaubnis über Verwendung der Daten einholen
- Klärung eventueller Rückfragen der Teilnehmerin oder des Teilnehmers

### Aufnahme starten.

	<b>Leitfrage (Erzählaufforderung)</b>	<b>Check – Wurde das erwähnt?</b>	<b>Konkrete Fragen</b>	<b>Aufrechterhaltungsfragen</b>
<b>Einstieg</b>	Hat sich dein typischer Arbeitsalltag seit unserem letzten Interview verändert?		Inwiefern? Weshalb?	Kannst du das ausführlicher beschreiben?
<b>Achtsamkeit</b>	Inwieweit hast du bewusst auf deine Gefühle und Gedanken geachtet und darauf, wie es dir geht? Inwieweit warst du in der Zeit insgesamt achtsam und hast deine Aufmerksamkeit bewusst auf den Moment gerichtet?	Zugang zur Achtsamkeit Achtsamkeit vs. Zeitmanagement	Wie empfindest du Stress und wie gehst du jetzt damit um?	Kannst du das ausführlicher beschreiben? Hast du dazu ein Beispiel?

	Was hat das mit dir gemacht?			
<b>Stressempfinden</b>	Spüre nochmal in dich hinein, wie stark du dich im Moment insgesamt durch deine Arbeit gestresst fühlst. Welches Stressbarometer repräsentiert jetzt dein durchschnittliches Stresslevel? Welcher Gedanke oder welche Strategie hat in dir am meisten verändert?		Gab es etwas, was dir besonders leicht/schwergefallen ist? Was ist dein optimales Stresslevel?	Kannst du das ausführlicher beschreiben? Wie war das für dich? Hast du dazu ein Beispiel?
<b>Praxisbezug</b>	Haben sich deine Erwartungen erfüllt, die du zu Beginn der vier Wochen hattest?			
<b>Fazit</b>	Wir kommen jetzt zur letzten Frage. Stell dir vor, du hast einen leeren Zettel und einen Stift in der Hand. Darauf kannst du drei Dinge aufschreiben für eine andere Person, die jetzt an demselben Punkt steht wie du vor vier Wochen. Was würdest du aufgrund deiner Erfahrungen dieser Person mitgeben?		Was ist deine wichtigste Erkenntnis?	Fällt dir noch etwas ein? Was verbindest du damit noch?
<b>Abschluss</b>	Wir sind jetzt am Ende des Interviews angelangt. Gibt es aus deiner Sicht noch			

	Punkte, die wir bisher nicht angesprochen haben? Möchtest du noch etwas ergänzen?			
--	---	--	--	--

**Abschluss:**


- Dank für die Teilnahme

Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung an Lamnek / Krell (2016), o. S.

### Anhang 5: Ergänzendes Anschauungsmaterial zu den Interviews

**Mein persönliches Stressbarometer**

Wie hoch ist dein durchschnittliches Stresslevel am Arbeitsplatz?



Ich fühle mich nicht gestresst.    Ich fühle mich selten gestresst.    Ich fühle mich manchmal gestresst.    Ich fühle mich oftmals gestresst.    Ich fühle mich häufig gestresst.    Ich fühle mich durchweg gestresst.



### Drei Ansatzpunkte zur Stressbewältigung

Was löst Stress in mir aus?



Die Anforderung selbst verändern und damit Stressoren eliminieren bzw. reduzieren.

Wie verstärke ich selbst diesen Stress?



Die Art und Weise verändern, wie das Geschehene beobachtet oder interpretiert wird und damit stressverschärfende Bewertungen ändern.

Wie ist meine Stressreaktion?



Stress aktiv bewältigen und vorbeugen.

Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung an Kaluza (2018), S. 16.

Stressentstehung	Instrumentelle Stressbewältigung
<p><b>Diese Situationen lösen in mir Stress aus.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Viele Aufgaben, die dringend zu erledigen sind</li> <li>o Zeitdruck, eine näher rückende Deadline</li> <li>o Fehlende oder zu knappe Tagesplanung, enges Zeitmanagement</li> <li>o Häufige Unterbrechungen und Störungen</li> <li>o E-Mail-Flut</li> <li>o Multitasking</li> <li>o Unvorhergesehene Ereignisse</li> <li>o Fehlende Übersicht, Unordnung</li> <li>o Keine Pausen während der Arbeitszeit</li> <li>o Kritik vom Vorgesetzten/ Kollegen</li> <li>o Konflikte mit Vorgesetzten/ Kollegen</li> <li>o Konkurrenzkampf</li> <li>o Missverständnisse</li> <li>o Abhängigkeiten</li> <li>o Unklare Informationen</li> <li>o Kein Raum zum Ausprobieren</li> <li>o Neuerungen, sich in neue Aufgaben einarbeiten</li> </ul> <p>o _____</p> <p>o _____</p>	<p><b>Ich eliminiere oder reduziere meine Stressoren.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Ich strukturiere meine Aufgaben: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ich notiere meine Aufgaben in einem exakten Tagesplan oder in einer reisenden To-do-Sammlung und sortiere sie nach Kategorien und Prioritäten (z. B. Eisenhower Prinzip).</li> <li>▪ Ich versuche den Zeitaufwand realistisch einzuschätzen und baue ausreichend Puffer ein.</li> <li>▪ Ich bewahre Freiräume für unvorhergesehene Aufgaben und Störungen.</li> <li>▪ Ich bearbeite meine Aufgaben der Priorität nach und hake ab, was ich geschafft habe. So schaffe ich Erfolgserlebnisse.</li> <li>▪ Ich schließe Aufgaben ab, bevor ich neue Projekte beginne.</li> <li>▪ Ich halte so früh wie möglich die Zeiten vor Deadlines frei.</li> <li>▪ Ich schreibe alle Gedanken auf, um einen freien Kopf zu bekommen und meine Energie nicht weiter daran zu binden.</li> </ul> </li> <li>o Ich schaffe eine konzentrierte Arbeitsatmosphäre: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ich schaffe störungsfreie Zeiteisen für Aufgaben und Menschen, die für mich wichtig sind.</li> <li>▪ Ich vermeide Multitasking und tue immer nur eine Sache.</li> <li>▪ Ich fasse einen Vorgang nur einmal an und erledige ihn bis zum Schluss.</li> <li>▪ Ich schaffe Ruhephasen für Kreatives und Neues.</li> <li>▪ Ich schaffe zeitliche und räumliche Pufferzonen, um mich auf neue Zeiten einstellen zu können.</li> </ul> </li> <li>o Ich nutze mein soziales Netzwerk: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ich suche Unterstützung und bitte um Hilfe.</li> <li>▪ Ich führe Klärungsgespräche.</li> </ul> </li> <li>o Ich schaffe Routinen, die meinem Alltag Zeitstruktur verleihen: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ich verwandle bestimmte Tätigkeiten in Routinen (z. B. fixe Meetings, Kaffeepause, Mittagsspaziergang, Tagesrückblick).</li> <li>▪ Ich schaffe Übergangsrituale zwischen unterschiedlichen Tätigkeiten.</li> <li>▪ Ich starte und beende den Arbeitstag mit einem Ritual.</li> </ul> </li> <li>o Ich gehe bewusst mit meiner Zeit um: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ich beachte meinen Biorhythmus und organisiere die Arbeit nach meiner eigenen Leistungskurve (z. B. Gleitzeit nutzen).</li> <li>▪ Ich schaue nicht nur wie lange etwas gedauert hat, sondern achte auf den qualitativen Zeitgewinn (Erfahrungen, Sinn).</li> <li>▪ Ich definiere für mich, wann etwas „genug“ ist.</li> </ul> </li> </ul>

Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung an Kaluza (2018), S. 16 f., 216; Nussbaum (2007), o. S.; Geißler / Geißler (2015), o. S.

Stressentstehung	Kognitive Stressbewältigung
<p><b>Welche blockierenden Glaubenssätze habe ich (unbewusst) verinnerlicht?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> „Ich muss perfekt sein und darf keine Fehler machen.“</li> <li><input type="checkbox"/> „Ich muss alles schnell erledigen.“</li> <li><input type="checkbox"/> „Ich strenge mich immer an und muss Leistung zeigen.“</li> <li><input type="checkbox"/> „Ich will es allen recht machen.“</li> <li><input type="checkbox"/> „Ich bin stark und schaffe das allein.“</li> <li><input type="checkbox"/> „Ich bin nicht gut genug.“</li> <li><input type="checkbox"/> „Ich bin unwichtig.“</li> <li><input type="checkbox"/> „Ich bin nicht klug genug.“</li> <li><input type="checkbox"/> „Nur wer gestresst ist, gibt sein Bestes und wirkt unverzichtbar und erfolgreich.“</li> </ul> <p>Weitere innere Antreiber:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ungeduld</li> <li><input type="checkbox"/> Unzufriedenheit</li> <li><input type="checkbox"/> Drang zur Selbstoptimierung</li> <li><input type="checkbox"/> Frust, Demotivation</li> <li><input type="checkbox"/> Ängste, Unsicherheiten</li> <li><input type="checkbox"/> Harmoniebedürfnis</li> <li><input type="checkbox"/> Streben nach finanzieller Sicherheit</li> <li><input type="checkbox"/> Wunsch nach Lob, Anerkennung, Respekt</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p>	<p><b>Ich transformiere meine persönlichen Stressverstärker in positive Erlauber.</b></p> <p>Ich beobachte wann ein negativer Glaubenssatz auftaucht, nehme ihn wahr, ohne ihn zu bewerten und übe mich bewusst darin, entgegenzusteuern.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ich überprüfe meine perfektionistischen Leistungsansprüche und akzeptiere meine Leistungsgrenzen.</li> <li><input type="checkbox"/> Ich erlaube mir, Fehler zu machen und Misserfolge zu haben.</li> <li><input type="checkbox"/> Ich erlaube mir, etwas gelassen zu tun und meinen eigenen Leistungsdruck zu senken.</li> <li><input type="checkbox"/> Ich erlaube mir, Pausen zu machen und auch mal nur zu sein.</li> <li><input type="checkbox"/> Ich sage Nein, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.</li> <li><input type="checkbox"/> Ich wahre eine gesunde innere Distanz und nehme nicht alles persönlich.</li> <li><input type="checkbox"/> Ich nehme einen Blick aufs Wesentliche ein und konzentriere mich auf das Wichtige.</li> <li><input type="checkbox"/> Ich hole mir soziale Unterstützung und erlaube mir, Hilfe anzunehmen.</li> <li><input type="checkbox"/> Ich sehe Schwierigkeiten als Herausforderungen statt als Bedrohungen.</li> <li><input type="checkbox"/> Ich bin dankbar und freue mich über das, was positiv ist und gelingt.</li> <li><input type="checkbox"/> Ich mache mir täglich bewusst, welche Erfolge ich erreicht habe.</li> <li><input type="checkbox"/> Ich sehe Stress nicht als Statussymbol und vermeide den Ausdruck von Überarbeitung und Stress.</li> <li><input type="checkbox"/> Ich hänge nicht an belastenden Gefühlen wie Verletzung oder Ärger fest, sondern erlaube mir, loszulassen.</li> <li><input type="checkbox"/> Ich akzeptiere, dass andere Menschen anders sind als ich.</li> </ul>

Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung an Steward / Joines (2006), S. 194 f.; Kaluza (2018), S. 16 f., 216.

Stressentstehung	Regenerative Stressbewältigung
<p data-bbox="251 311 529 328"><b>Welche Signale sendet mir mein Körper?</b></p> <p data-bbox="251 350 329 367">Körperlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="251 370 356 387">○ Herzklopfen</li> <li data-bbox="251 390 433 407">○ Engegefühl in der Brust</li> <li data-bbox="251 409 396 426">○ Atembeschwerden</li> <li data-bbox="251 428 402 445">○ Einschlafstörungen</li> <li data-bbox="251 448 420 464">○ Chronische Müdigkeit</li> <li data-bbox="251 467 444 484">○ Verdauungsbeschwerden</li> <li data-bbox="251 486 396 503">○ Magenschmerzen</li> <li data-bbox="251 506 378 522">○ Appetitlosigkeit</li> <li data-bbox="251 525 425 542">○ Muskelverspannungen</li> <li data-bbox="251 544 378 561">○ Kopfschmerzen</li> <li data-bbox="251 564 402 580">○ Rückenschmerzen</li> <li data-bbox="251 583 396 600">○ Kalte Hände/ Füße</li> <li data-bbox="251 602 396 619">○ Starkes Schwitzen</li> </ul> <p data-bbox="251 637 329 654">Emotional:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="251 658 447 674">○ Nervosität, innere Unruhe</li> <li data-bbox="251 677 438 694">○ Gereiztheit, Ärgergefühle</li> <li data-bbox="251 696 484 713">○ Angstgefühle, Versagensängste</li> <li data-bbox="251 716 520 732">○ Unzufriedenheit, Unausgeglichenheit</li> <li data-bbox="251 735 365 752">○ Lustlosigkeit</li> <li data-bbox="251 754 484 771">○ Innere Leere, ausgebrannt sein</li> </ul> <p data-bbox="251 789 316 806">Kognitiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="251 810 547 826">○ Ständig kreisende Gedanken, Grübeleien</li> <li data-bbox="251 829 444 846">○ Konzentrationsstörungen</li> <li data-bbox="251 848 438 865">○ Leere im Kopf, Black-out</li> <li data-bbox="251 868 347 884">○ Tagträume</li> <li data-bbox="251 887 347 904">○ Albträume</li> <li data-bbox="251 906 484 923">○ Leistungsverlust, häufige Fehler</li> </ul> <p data-bbox="251 941 560 958">○ _____</p>	<p data-bbox="697 311 971 328"><b>Ich bewältige Stress aktiv und beuge vor.</b></p> <p data-bbox="697 350 1412 367">Ich mache mich selbst zur Priorität und übernehme aktiv Verantwortung über meinen Gesundheitszustand.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="697 390 1543 538">○ Ich mache Pausen: <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="715 407 1543 443">▪ Ich plane regelmäßige, über den Tag verteilte Kurzpausen, um aufzutanken, Zeitdruck zu unterbrechen und Distanz zum Geschehenen zu schaffen.</li> <li data-bbox="715 445 1390 462">▪ Bei starker Belastung höre ich auf meinen Körper und mache spontane Pausen zur Regeneration.</li> <li data-bbox="715 464 1525 481">▪ In Pausen tue ich nichts oder das Gegenteil von dem, was ich davor getan habe (sitzen vs. stehen, reden vs. still sein).</li> <li data-bbox="715 484 1499 520">▪ Ich lege meinen Aufmerksamkeitsfokus auf das Hier und Jetzt und sehe mir einfach nur an, was ist (z. B. Sanduhr beobachten).</li> <li data-bbox="715 522 1190 539">▪ Ich reflektiere über meine Gefühle und spüre nach, wie es mir geht.</li> </ul> </li> <li data-bbox="697 562 1379 632">○ Ich praktiziere Achtsamkeit im Alltag: <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="715 579 1379 596">▪ Ich nehme wahr, was in meinem Körper vor sich geht und welche Bedürfnisse er mir signalisiert.</li> <li data-bbox="715 598 1002 615">▪ Ich setze alle meine Sinne bewusst ein.</li> <li data-bbox="715 618 1203 634">▪ Ich nehme den zeitlichen Moment an, ohne einen Zweck zu verfolgen.</li> </ul> </li> <li data-bbox="697 656 1530 748">○ Ich integriere Atemübungen: <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="715 673 1324 690">▪ Mehrmals am Tag tief und bewusst in den Bauch atmen und die Atmung verlangsamen.</li> <li data-bbox="715 692 1426 709">▪ Atemmeditation: Atem beobachten, Gedanken wahrnehmen und wegschicken, zum Atem zurückkehren</li> <li data-bbox="715 712 1530 748">▪ Für Entspannung, mehr Aufmerksamkeit und Energie: wechselseitige Nasenatmung, kohärentes Atmen, Box breathing, 4-7-8-Methode, Wim Hof Atmung</li> </ul> </li> <li data-bbox="697 770 1190 806">○ Ich praktiziere Entspannungsverfahren: <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="715 786 1190 803">▪ Body Scan, autogenes Training, Yoga, muskuläre Kurzentspannung</li> </ul> </li> <li data-bbox="697 828 1488 864">○ Ich achte auf meine Ernährung: <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="715 844 1488 861">▪ gesunde Nahrung, bewusst entscheiden was ich esse, achtsam, in Ruhe und ohne Ablenkung essen, viel trinken</li> </ul> </li> <li data-bbox="697 886 1521 922">○ Ich Sorge für einen Ausgleich und genieße meine Freizeit: <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="715 902 1521 919">▪ Freunde treffen, Hobbies nachgehen, Sport und Bewegung, Zeit in der Natur, Zeit für mich selbst, ausreichend Schlaf</li> </ul> </li> </ul>

Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung an Kaluza (2018), S. 16 f., 213 ff.; Geißler / Geißler (2015), o. S.

**Für meinen persönlichen Umgang mit Stress baue ich in den nächsten vier Wochen aus:**

Eine instrumentelle Stressbewältigungskompetenz: \_\_\_\_\_

Zeitaufwand:  täglich  wöchentlich    Minuten pro Tag:     An diesen Tagen:

Eine kognitive Stressbewältigungskompetenz: \_\_\_\_\_

Zeitaufwand:  täglich  wöchentlich    Minuten pro Tag:     An diesen Tagen:

Eine regenerative Stressbewältigungskompetenz: \_\_\_\_\_

Zeitaufwand:  täglich  wöchentlich    Minuten pro Tag:     An diesen Tagen:

**Anhang 6: Transkriptionsregeln**

[--]	kurze Pause
[---]	längere Pause
((lacht))	nonverbales Verhalten
(Beispiel)	vermuteter Wortlaut
Mhm	Bejahung
Mhmh	Ablehnung
Hm	Füllwort, Nachdenken
Ähm, äh etc.	Verzögerungssignal
<Name>	Anonymisierung

Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung an Lamnek / Krell (2016), o. S.

## Anhang 7: Transkriptionen und Einzelauswertungen

### Teilnehmer 1 (um die Anonymität aller Beteiligten zu wahren, wird in allen Transkriptionen die männliche Form genutzt):

- Offene, vertraute Atmosphäre
- Hat die meiste Zeit mit dem Bein gewippt oder den Fingern gespielt
- Man hat das Gefühl, dass ihn das Thema wirklich beschäftigt und es ihm nahegeht
- Hat öfter länger innegehalten und nachgedacht, dann wieder weiter ausgeholt erzählt
- Hat nicht immer direkt auf die Fragen geantwortet, sondern sich manchmal etwas im Kreis gedreht
- Interviewerin hat sich relativ nah am Leitfaden gehalten und sehr gering steuernd in den Redefluss eingegriffen
- Beim zweiten Interview: Atmosphäre wie beim ersten Interview, Teilnehmer wirkt entspannter und ruhiger, Interviewerin losgelöst vom Leitfaden

#### 1 Interview 1

2 Interviewerin: Magst du mir mal erzählen, wie bei dir im Moment so dein typischer Arbeitsalltag aussieht?

4 Teilnehmer 1: Ok. Äh, ich fang eigentlich um acht das Arbeiten an. Ähm, plus minus  
5 Viertelstunde. Und es kommt ein bisschen darauf an, wann der erste Termin ist, der halt  
6 ansteht. Ich weiß aber am Tag vorher, welche Termine anstehen. Heißt entweder, wenn  
7 ich mich darauf vorbereiten muss, fang ich halt ein bisschen früher an, wenn der Termin  
8 später ist, äh check ich erst meine E-Mail und guck ob halt irgendwas Wichtiges aufge-  
9 laufen ist. Hm, ansonsten habe ich relativ klar eigentlich aktuell meine Themen, die ich  
10 an einem Tag abarbeiten will und geh die dann der Reihe nach an. Hab mir am besten  
11 vorher schon überlegt, wie viel Zeit ich da jeweils für brauche, und versuch, die dann  
12 zwischen den Terminen und den daraus resultierenden neuen Aufgaben zu entscheiden,  
13 ja wie der Tag läuft, ist halt immer davon geprägt, was einfach in der nächsten Zeit ansteht  
14 für Termine, ob ich mir dafür Zeit genommen habe oder ob es ein Tag ist, wo nur Tele-  
15 fonkonferenzen anstehen, und daraus wieder ganz neue Aufgaben resultieren. Also ist ein  
16 bisschen unterschiedlich, aber schon so, dass ich versuche, als erstes nochmal die Mails

17 anzugucken, um einfach zu sehen, ob noch etwas anderes, ganz Wichtiges dazwischen,  
18 das ich jetzt irgendwie anders einplanen muss. Genau. [--] Ansonsten ist es halt so, dass  
19 ich äh relativ fixe Zeitfenster für die Mittagspause geplant habe, einfach, weil mein  
20 Freund auch von zuhause arbeitet und wir dann gemeinsam Mittagspause machen kön-  
21 nen. Das versuchen wir meistens so um viertel vor zwölf. Und dann entweder halt ein  
22 bisschen was kochen, wenn wir ein bisschen mehr Zeit haben oder wenn es wirklich nur  
23 eine halbe Stunde ist, dann irgendwie ein Müsli oder irgendwie ein Joghurt oder halt ir-  
24 gendwie Brotzeit zu machen. Das versuchen wir meistens auf dem Balkon, damit man  
25 einfach mal ein bisschen ein anderes Umfeld hat. Und ähm ja, dann der Nachmittag. Ei-  
26 gentlich habe ich jetzt so immer versucht spätestens um halb fünf aufzuhören. Allerdings  
27 äh klappt das zurzeit gar nicht mehr, deswegen versuche ich es dann eigentlich spätestens  
28 um sechs. Klappt aber zurzeit leider auch nicht. Genau. Und wenn ich halt, manchmal  
29 merke ich, so jetzt habe ich eigentlich die Aufgabe abgeschlossen, und ähm, es war ganz  
30 gut. Und dann versuche ich einfach mal fünf Minuten, nehme dann mein privates Handy  
31 in der Hand, das habe ich im Arbeitsalltag nicht zur Hand, und schau dann halt da was so  
32 privat angelaufen ist. Einfach, um noch irgendwie etwas anderes zu haben oder geh ein-  
33 fach kurz auf dem Balkon, oder, äh, keine Ahnung. [--] Ja, je nachdem, was es halt so ist.  
34 Oder schenk mir einen Tee ein, koche einen Tee, mache einen Kaffee. Ja, sowas in der  
35 Richtung. Genau, und es ist halt sehr unterschiedlich die Tage, es kommt wirklich immer  
36 darauf an, wie viel Telefonkonferenzen oder wieviel andere Punkte ich so hab. Und ge-  
37 nau, wenn ich an einem Tag nicht so viele Termine habe, dann ähm versuche ich mal  
38 irgendwie auch nochmal andere Kollegen einfach so für eine halbe Stunde, dann aber  
39 auch mit Termin, auf einen virtuellen Kaffee zu treffen. Ähm, genau, aber ist in letzter  
40 Zeit auch weniger geworden. Genau, ist halt sehr davon abhängig, wie viel gerade ansteht  
41 und wie viele vom Projekt her halt getrieben, ja, genau. Oder wie viele Nachrichten rein-  
42 kommen oder sowas. Ja, ansonsten, äh, jetzt mit Teams ist es immer, wenn ich in eine  
43 Besprechung gehe, mache ich jetzt auf nicht stören, damit halt auch kein anderer Anruf  
44 reinkommt. Ähm [--] ich, puh, ja zurzeit komme ich nicht so oft dazu, zurück zu rufen.  
45 Dann schreibe ich halt, ob es irgendwie etwas Wichtiges ist oder ob es nur so war. Ans  
46 Handy gehe ich aktuell auch gar nicht ran, weil ähm, also ich hoffe, dass die Leute, ich  
47 denke mal, entweder die rufen öfter an wenn es wichtig ist, oder sie sprechen mir auf  
48 meine Mailbox. Das heißt meine Mailbox höre ich halt an, und je nachdem, was es ist,



49 schreibe ich denen auch eine Mail zurück, ob wir zum Beispiel einen Termin nächste  
50 Woche ausmachen könnten. Wenn ich merke es ist nicht so wichtig. Oder zum Beispiel  
51 ich habe ja auch Hersteller-Kontakt, und die sind halt oft sehr ungeduldig und wollen  
52 etwas verkaufen. Das interessiert mich halt in dem Moment nicht. Wenn ich dann, im  
53 Handy sind die ja nicht eingespeichert, aber ich google dann ab und zu in meinen Mails  
54 diese Nummer, und dann seh ich es ist zum Beispiel <Firma>. Und dieser Typ ruft halt  
55 einfach einmal im Monat an oder alle zwei Wochen und will einfach fragen, wie der Stand  
56 ist. Dann speichere ich dem seine Nummer ein, ((lacht)) und je nachdem, ob irgendwie  
57 eine Frage offen ist, antworte ich dem dann einfach per Mail. Aber ich weiß dann in  
58 Zukunft, wenn derjenige anruft, dass ich nicht unbedingt rangehe, wenn ich es halt sehe.  
59 Also mein Handy ist stumm geschaltet. Genauso ich habe kein Pop-up bei den Mails. Ich  
60 schaue immer nur aktiv rein, auch immer nur, wenn ich meine Aufgabe erledigt habe oder  
61 sowas, weil wenn es etwas Dringendes ist, gibt es eigentlich viele andere Wege, um mich  
62 zu erreichen. Eigentlich hatte ich auch Teams stummgeschaltet, aber das funktioniert  
63 jetzt halt nicht mehr mit den Anrufen und so. Bis vor Corona war das ok, und das nutze  
64 ich eigentlich hauptsächlich für Projekte und sonst so um halt kurz mal privat hey, wie  
65 geht es dir eigentlich? Genau, aber sonst ähm To-dos sag ich dann auch immer, dass mir  
66 die Leute das bitte per Mail schicken sollen, damit es halt nicht auf zu vielen Kanälen  
67 aufläuft. Genau, genau. [--] Ja, irgendwie, genau, das ist so aktuell, glaub ich, mein Ar-  
68beitsalltag. Soll ich da auf einen bestimmten Punkt nochmal mehr eingehen, oder [--]?

69 *Interviewerin:* Das war schon ausführlich, danke. Wenn du jetzt mal eben an deine letzten  
70 Arbeitstage denkst und deine letzten Tage, letzten Wochen und da mal so bisschen rein-  
71 spürst. Was würdest du sagen, was da so dein durchschnittliches Stresslevel im Moment  
72 ist? Wir können uns das mal grafisch anschauen. Wenn du dir vorstellst, eines von diesen  
73 hier ist dein persönliches Stressbarometer. Wo würdest du dich im Moment einordnen?

74 *Teilnehmer 1:* Zwischen den zwei letzten beiden.

75 *Interviewerin:* Also ich fühle mich häufig oder durchweg gestresst?

76 *Teilnehmer 1:* Mhm, ja. [--] Ja, also ich glaube das vorletzte, ich fühle mich häufig ge-  
77 stresst.

- 78 *Interviewerin:* [--] Ähm, okay. Und du hast ja jetzt gerade schon mal für dich ein bisschen  
79 überlegt, was so deine Stressoren sind. Wo würdest du gerade so deinen negativen Haupt-  
80 stressor einordnen? Was würdest du sagen, ist gerade so als externe Situation diejenige,  
81 die ich zurzeit am meisten belastet?
- 82 *Teilnehmer 1:* Was ist nochmal ein Stressor? Also von den drei Kategorien oder den drei  
83 Fragen, welche ist das eher gewesen?
- 84 *Interviewerin:* Das wäre die erste Kategorie, die erste Ebene.
- 85 *Teilnehmer 1:* Achso die erste, ok. Ähm [--] Terminfristen halt. Also Projekt in dem Fall,  
86 das halt anlaufen muss und das gut über die Bühne gebracht werden muss. Plus ähm [---  
87 ] ja halt so andere Aufgaben, die auch alle sehr zeitkritisch sind, die halt irgendwie gefühlt  
88 nicht verschiebbar sind. Ähm, und halt zusätzlich irgendwie ganz viele Altlasten, die man  
89 eigentlich auch mal machen müsste. Das kommt so alles zusammen. Ähm [---] ja. Kann  
90 ich da nochmal auf den ersten Zettel gucken?
- 91 *Interviewerin:* Klar. Fühl einfach mal in dich rein was dir so einfällt, womit du vielleicht  
92 auch die meisten Gefühle im Moment verbindest. Wo du sagst, ja das ist irgendwie gerade  
93 das, was mich am meisten unter Stress setzt.
- 94 *Teilnehmer 1:* Ja, es sind auch viele Termine, auf jeden Fall, halt irgendwelche Webkon-  
95 ferenzen und so, aber die oft auch in Verbindung zu dem Projekt stehen oder so [---] ja  
96 die, viele unterschiedliche Themen auch die, die noch so hinzukommen. Oder jetzt letzte  
97 Woche war halt noch so ein Thema was ähm nicht so rund gelaufen ist, ähm wo ich hätte  
98 angeblich vorher jemanden anderen Kollegen anbinden hätte müssen. Aber mir war das  
99 gar nicht bewusst. Ich habe das auch nur verfolgt dieses Thema. Ich hab da gar nicht aktiv  
100 was gemacht oder so. Und jetzt müssen die das halt alles durchrechnen, ob das Ganze  
101 überhaupt wirtschaftlich ist und sowas und ähm, ist halt für ein anderes Partnerunterneh-  
102 men. Und wenn jetzt rauskommen würde ja, so wie die das planen ist nicht wirtschaftlich,  
103 dann fällt es halt ein bisschen auf mich zurück. Weil, ähm, die halt sagen, die <Name>  
104 war ja dabei, die hätte das sehen müssen. Aber es ist halt überhaupt nicht meine Aufgabe  
105 und ähm, war mir ehrlich gesagt überhaupt nicht bewusst, dass die da was machen, was  
106 nicht wirtschaftlich wär, wo sie ja selber gesagt haben, dass sie da, das stresst mich halt  
107 auch, wenn da so die, lustig gemeint, die Rückmeldung kommt ja du ich hab gehört du  
108 hast meine Kollegen geärgert, weil du ihm nicht rechtzeitig Bescheid gegeben hast oder



109 so. Wo ich mir dann auch denke, hm. Und das stresst mich dann, weil ich, ja, äh, ja das  
110 halt so scheiße laufen kann. Jetzt auch noch. Das stresst mich halt. Weil ich es jetzt auch  
111 gar nicht mehr beeinflussen kann. Oder dass mir da, sage ich mal, dass sie da meine Gut-  
112 gläubigkeit ausgenutzt haben und jetzt auch zu den anderen halt gesagt haben ja aber die  
113 <Name> war ja dabei, also die, halt, keine Ahnung. Und derjenige fragt mich dann ja,  
114 was hätte ich da alles besprochen. Sie haben gesagt, ich weiß von allem. Ja. Und das ist  
115 halt irgendwie scheiße. Ja. Ja das stresst halt, weil da ist dann die ganze Zeit im Kopf ja,  
116 was hätte ich anders machen sollen oder wie auch immer. Ja. Aber [--] ja. Es ist halt jetzt  
117 auch so und da muss man dann versuchen es loszulassen. Aber da bin ich gespannt, ob da  
118 am Montag wieder eine Mail im Fach ist, dass Sie noch mehr Unterlagen brauchen oder  
119 warum ich nicht vorher hätte mal irgendwie sagen müssen, dass Sie sich hätten an <Un-  
120 ternehmen> wenden sollen. Ja genau. Aber mal schauen.

121 *Interviewerin:* Wenn du jetzt, ähm du hast jetzt auch noch mal ein paar Punkte genannt.  
122 Wenn du jetzt einen Punkt raussuchst, den du auch in dem Experiment gerne ein bisschen  
123 angehen würdest, eine konkrete Sache. Und dich vielleicht auch mal in die Lage zurück-  
124 versetzt, wo du dich das letzte Mal eben deswegen gestresst gefühlt hast. Was wäre das  
125 und wie stark belastet dich diese Situation, wenn du es auf einer Skala von eins bis zehn  
126 einordnen müsstest? Von eins wie ne, stresst mich eigentlich gar nicht, sehe ich total  
127 gelassen bis zehn, setzt mich schon sehr stark unter Druck.

128 *Teilnehmer 1:* Bis zehn, ok ((lacht)). Ähm. [--] Ja, also das mit dem Projekt setzt mich  
129 schon sehr stark unter Druck, die verschiedenen Termine und das Ganze, den ganzen  
130 Verlauf eigentlich auch schon zu kennen. Wie es ablaufen muss und dass es da schon bis  
131 August die ganzen Termine im Kalender stehen und ich eigentlich gar keine Flexibilität  
132 mehr habe. Das stresst mich ähm stark [--] irgendwie, weil ich halt gefühlt keine Freihei-  
133 ten mehr dadurch habe. Ja gut halt mal einen Tag freinehmen oder sowas. Ähm, ja und  
134 dann klar, diese Termine sind halt große Termine, die halt ordentlich geplant gehören. Da  
135 muss man sich halt eigentlich im Vorhinein auch viel Zeit für nehmen und ähm [--] ich  
136 schiebe das dann halt auch gerne vor mir her, weil ich dann nicht so viel Lust darauf habe,  
137 oft. Weil ich manchmal auch vielleicht nicht genau weiß, wie ich den Termin richtig pla-  
138 nen kann oder die Inhalte, da bin ich vielleicht ein bisschen unsicher. Und durch diese  
139 Unsicherheit schiebe ich es weiter nach hinten, und damit komme ich halt immer weiter  
140 in Zeitdruck, der mich dann eigentlich dazu bringt, ähm, ja brutal im Stress zu sein. Ja.

141 Und ähm, aber ich habe jetzt auch schon gemerkt, dass ich das einfach, ((lacht)) dass ich  
142 das auch nie gelernt habe, so einen Workshop oder dieses Thema halt in gewisser Art und  
143 Weise zu bearbeiten. [--] Und habe jetzt aber auch jemanden gefunden, der mir da aktuell  
144 noch helfen kann, da so bisschen bessere Strukturen zu bekommen. Und dadurch allein,  
145 dass ich jetzt schon weiß, dass ich dieses Angebot fürs nächste Mal habe, weiß ich, dass  
146 es auf jeden Fall hilfreicher sein wird und einfacher sein wird. Und auch einfach dadurch,  
147 dass ich mir ein Feedback zum letzten Mal geholt habe und genau weiß, dass ich es viel-  
148 leicht ein bisschen anders machen kann oder anders machen sollte. Ich muss halt noch  
149 den richtigen Weg dafür finden und es ist halt einfach diese Erfahrung, die glaube ich  
150 dazu kommt, die mir dann ein bisschen den Stress nimmt. Und ähm, klar was immer dann  
151 auch äh so bisschen, sind die Erwartungen, die dann in so ein Termin reinspielen. Also  
152 das ähm, wegen, wenn halt ein Termin gut gelaufen ist, dann weiß man, man hats drauf.  
153 Das nimmt einen auch fürs nächste Mal den Stress. Genau, sonst zu Terminen, die stres-  
154 sen, ich versuche jetzt echt oft nochmal nachzuhaken, ob das wirklich so dringend ist. Es  
155 gibt einfach auch Kollegen, die sehen in meinem Kalender, dass ich irgendwie um acht  
156 das Arbeiten anfangen, und legen mir um 17 Uhr Termine in den Kalender. Wo ich dann  
157 auch sage, ist es denn wirklich so dringend, dass es heute sein muss? Und vor allem um  
158 diese Uhrzeit, da habe ich wirklich einen sehr langen Arbeitstag schon hinter mir. Es kann  
159 ja sein, dass du später anfängst. Aber ich fange halt früher an. Und dann ähm war es auch  
160 sofort so, dass der Termin dann abgesagt wurde und auf eine Woche später zu einer bes-  
161 seren Uhrzeit in den Kalender gekommen ist. Und ähm ja, also sowas nimmt einem oder  
162 nimmt mir dann schon bis in den Druck raus. Genau.

163 *Interviewerin:* Wenn du es jetzt nochmal versucht, ein bisschen einzuordnen zumindest,  
164 wo würdest du es auf die Skala packen? Die Situation, die du jetzt gerade beschrieben  
165 hast.

166 *Teilnehmer 1:* Das sind ja sehr viele. Jede einzelne, oder [--]?

167 *Interviewerin:* Hm, gerne wirklich Fokus auf eine Sache, wo du eben sagst, das kommt  
168 vielleicht auch öfter vor oder das ist einfach das, was mich zurzeit so stark unter Druck  
169 setzt und wo ich jetzt eben gerne in den nächsten vier Wochen daran arbeiten würde.

170 *Teilnehmer 1:* [--] Ja, dann würde ich jetzt einfach mal das Projekt halt nehmen. Da habe  
171 ich wöchentlich Jour fixe Termine, da muss ich versuchen, Aufgaben zu verteilen. Das



172 stresst mich sehr, ähm [--] puh schwierig. Auf welcher Skala jetzt gerade aktuell. Ich sage  
173 jetzt mal acht. Ähm [--] Ja, weil [--] es halt ein sehr wichtiges Projekt ist, [--] das für die  
174 ganze <Unternehmen> insgesamt und halt ähm umgesetzt werden muss in einer fixen  
175 Frist. Ähm und ich irgendwie gefühlt sehr hohe Erwartungen an mich selber hab und auch  
176 die anderen an die Ergebnisse haben. Genau und das halt irgendwie ordentlich zum Lau-  
177 fen zu bringen und vor allem so, dass nicht nur ich da arbeite in dem Projekt, sondern  
178 auch die, die mit im Projektteam sind. Das stresst mich sehr arg, weil ich gefühlt auch  
179 einfach noch zu wenig Erfahrung habe. Aber dadurch, dass zum Beispiel mir Angebote  
180 gemacht werden, dass ich da unterstützt werden kann. Das hilft mir dann, um das Ganze  
181 dann vielleicht auf eine sieben runter zu bringen oder sowas. Aber ich weiß, dass ich diese  
182 Chance, weil es der <Name> ist, jetzt erstmal nur begrenzt habe. Ich habe aber auch schon  
183 mal mit der <Name> darüber gesprochen, wie mich da jemand coachen kann oder sowas.  
184 Aber [--] ja, das Angebot gibt es, dass ich mir Unterstützung holen kann, obwohl es so  
185 etwas noch nie in der <Unternehmen> gab. Aber es ist halt sehr schwierig, weil ich ei-  
186 gentlich inhaltlich Unterstützung brauche, wie ich ein bestimmtes Thema angehe, und  
187 nicht, also, wirklich bezogen auf das Thema und nicht alle allgemein-galaktisch ja, mach  
188 einen Workshop mit den und den Methoden. Ja ok.

189 *Interviewerin:* Also du meinst weniger methodisch, sondern mehr inhaltlich?

190 *Teilnehmer 1:* Ja mehr inhaltlich, wie ich das aufbereiten kann, ähm, was sehr komplex  
191 ist. Oder vielleicht gibt es da auch allgemeine Ansätze. Da wäre es halt eigentlich cool,  
192 wenn es auch jemand ist, der im Projekt ist. Aber da habe ich im Moment [--] habe ich  
193 das Gefühl, dass die alle es nicht so drauf haben und dass ich da deswegen auch relativ  
194 so [--] mit unter anderem jemand der wenigen ist, die das können und das ist dann noch  
195 mehr Erwartung eigentlich, also gefühlt.

196 *Interviewerin:* Okay das heißt dieser hohe Erwartungsdruck und das Gefühl, dass du eben  
197 noch nicht zu hundert Prozent weißt, -

198 *Teilnehmer 1:* Ja also vielleicht mache ich mir selber auch den Druck. Aber andererseits,  
199 ähm [--] ich will da jetzt nicht überheblich klingen, aber [--] ich sehe da keinen, der mit  
200 da irgendwie [--] Also gut es gibt viele bei uns im Unternehmen, die das können, aber  
201 nicht halt innerhalb dieses Projektes. Genau. Und das halt irgendwie machts halt noch  
202 schwieriger für mich. Ja. Aber, das mal so [--] Jetzt ist aber der erste Workshop halt hinter

203 mir und das irgendwie wenn so das ganze Stress-Ding abfällt, weil er auch gut gelaufen  
204 ist. Aber der nächste kommt halt. Also nur ein kleiner, ein kleines Steinchen. ((lacht)).  
205 Genau, das wird mich jetzt sehr lange Zeit beschäftigen, eineinhalb Jahre. Ja, genau. [---  
206 ] Ja also das zu dem Thema, so acht, sieben. Jetzt nachdem der Workshop weg ist gefühlt  
207 eine drei, ähm, aber, wie gesagt, Dienstag steht der nächste Jour fixe an.

208 *Interviewerin:* Und dann rechnest du damit, dass es wieder ansteigt?

209 *Teilnehmer 1:* Ja klar, also muss ich halt irgendwie noch hinbekommen, dass es sich ein  
210 bisschen selber trägt, aber ist ein schwieriger Weg, ja.

211 *Interviewerin:* Okay. Wenn wir jetzt mal in die nächste Ebene übergehen. Was würdest  
212 du denn so aus dem Bauch heraus sagen, was bei dir so der stärkste Glaubenssatz ist, den  
213 du für dich verinnerlicht hast und wo du merkst, dass er dich zurzeit auch sehr stark unter  
214 Druck setzt?

215 *Teilnehmer 1:* Ich bin nicht gut genug, und [-] ähm, ich muss perfekt sein, also ich darf  
216 keine Fehler machen. Und alles ordentlich machen. Vielleicht die drei. Also nicht alles  
217 schnell, schnell machen, sondern so, dass es Hand und Fuß hat, was ja wieder mit perfekt  
218 sein zu tun hat. Und eben dem ich bin nicht gut genug. Also die hängen für mich halt alle  
219 drei zusammen.

220 *Interviewerin:* Ja, und wenn du auch hier nochmal versuchst das einzuordnen auf einer  
221 Skala von eins bis zehn, wie sehr dich einer dieser Glaubenssätze oder alle drei unter  
222 Druck setzen, wo würdest du es da einordnen?

223 *Teilnehmer 1:* Auch sehr hoch, weil die natürlich genau dazu führen, dass man sich an  
224 einer Aufgabe vielleicht zu viel Zeit nimmt, sich verbeißt und es perfekt macht, obwohl  
225 es vielleicht auch mit der Hälfte reichen würde. Also deswegen sind schon sehr damit [-  
226 ] also [-] die kann ich jetzt auch mal mit acht, neun, zehn, einordnen. Ja.

227 *Interviewerin:* Mhm. Ähm [-] Wenn man gestresst ist, entweder durch eine externe Si-  
228 tuation oder eben durch den eigenen Antrieb, ähm, wie reagiert denn bei dir dein Körper  
229 oder dein emotionales Grundbefinden? Kannst du da ein Muster erkennen, welche Sig-  
230 nale dir dein Körper sendet und dir quasi mitteilt, so, jetzt bist du gerade hier ganz schön  
231 im Stressmodus?



- 232 *Teilnehmer 1*: Ja. Also ich bin unausgeglichen, ähm [--] ich schlafe schlecht, ähm wenig  
233 dann auf jeden Fall auch, dadurch dass ich schlecht schlafe. Was ja wieder in einer Teufelsspirale endet, weil man dann nicht so konzentriert arbeiten kann, und das verstärkt  
234 dann eben den nicht schlafen, ((lacht)) da macht man sich ja selber wieder Druck. Ähm,  
235 habe ich ein bisschen besser jetzt glaube ich im Griff. Das war so bis Weihnachten auch  
236 ein großes, großes Problem. Dann, ähm ich bin halt einfach unausgeglichen, was dann  
237 mein Umfeld leider zu spüren bekommt und ich auch. Also ich mag mich dann auch  
238 selber nicht. Ähm [--]. Ich kratze mich sehr gerne im Gesicht auch. [--] Ähm, warum  
239 weiß ich nicht, irgendwie, dass mich irgendwie [--] glaube ich es eine Ablenkung so,  
240 keine Ahnung, man macht dann so seine Pause, geht auf Toilette, und dann schaut man  
241 sich im Spiegel an und sagt das gefällt mir nicht. Ähm ja. Sonst, ähm, also ich merke halt,  
242 dass ich meine sozialen Kontakte komplett herunterfahre dann in den Zeiten. Ähm ja [--]  
243 ] viele verstehen das mittlerweile. Aber es ist halt auch nicht geil. [--] Ähm, ich werde  
244 dann halt auch oft ruppig. Also irgendwie so, wenn jemand was sagt, anstatt dass ich halt  
245 nochmal nachfrage wie er das gemeint hat oder so, fasse ich das dann vielleicht eher  
246 falsch auf, und antworte dementsprechend pampig, oder hab halt wenig Verständnis für  
247 jemand, der mir jetzt gerade vorjammert, dass er sich nicht zum Sport aufrufen kann oder  
248 so. Ich denke mir dann ja, ich hätte einfach gerne überhaupt Zeit für Sport oder sowas  
249 und habe sie aber nicht. Dann tue ich mich halt sehr schwer, jemanden anderen da zu  
250 verstehen. Da habe ich jetzt auch durch das Achtsamkeitsseminar einen anderen Fokus  
251 gelernt, wie ich damit umgehen kann. Aber es ist halt trotzdem so, also es ist noch lange  
252 nicht gut. Auch gestern mit meinen Eltern ähm [--] fällt es mir schwer, weil die halt natürlich ganz andere Sorgen haben, da ganz andere Themen, die mich auch teilweise echt  
253 nicht interessieren. Aber ich versuche es einfach trotzdem, und ähm, ja [--] wenn ich ausgeglichener bin und weniger Stress hab, dann fällt mir das viel einfacher, darüber hinwegzuschauen oder mit einem lustigen Spruch auf ein anderes Thema zu kommen, was  
254 mich jetzt mehr interessiert, wo sie da gar nicht merken, dass mich das andere nicht interessiert oder so, ja. Ähm [--] ja. ((seufzt)) Ja ich bin dann halt körperlich auch sehr hibbelig, genau und hab halt nicht die Kraft, dann irgendwie Kontakte aufzunehmen oder  
255 mit den Leuten zu treffen oder so. Ja. Ich glaube das sind so die Hauptpunkte.  
256  
257  
258  
259  
260  
261  
262 *Interviewerin*: Bemerkst du das dann auch in der Situation, also wenn du da dann drin  
263 bist, weißt du dann gleich so, ah ok jetzt werde ich gerade grantig oder jetzt ist mein

264 Geduldsfaden super kurz und weiß das ist gerade so, weil ich gestresst bin? Oder ist es  
265 eher sowas, was du im Nachhinein merkst? Ähm so, oh ich habe jetzt länger schlecht  
266 geschlafen und stimmt, da hatte ich eine total stressige Zeit. Also inwieweit bemerkst du  
267 das?

268 *Teilnehmer 1:* Unterschiedlich. Also zum Beispiel so dieses ruppig sein oder so, das  
269 merke ich oft erst, nachdem ich schon was gesagt habe. Und dann weiß ich ja ok, hm, ja  
270 war falsch oder ist auf die Situation einfach zurückzuführen. Ähm [---] ja dieses schlecht  
271 schlafen weiß ich dann halt aktuell ja gut, ich habe viel zu tun, deswegen ist es so, ich  
272 akzeptiere es auch einfach, weil ich kann es im Moment ja auch nicht ändern. Aber wenn  
273 ich halt ins Bett gehe, ähm. Ich versuche dann schon, das anders zu machen. Also wirklich  
274 versuchen nicht so lange zu arbeiten. Weil je mehr Zeit ich zwischen Einschlafen und  
275 Arbeit bringen kann, desto besser geht es halt. Und je mehr ich da auch anderes mache,  
276 ob es jetzt Sport ist oder irgendwie halt etwas anderes, desto besser gehts. Also ja, ich  
277 merke schon ähm [--] halt bei vielen Sachen erst danach. Ansonsten. [---] Hm. [---] Ich  
278 kann es jetzt einordnen, woher es kommt, aber ich habe noch nicht die Fähigkeit, es aktiv  
279 anders anzugehen oft.

280 *Interviewerin:* Mhm. Also du würdest insgesamt sagen du merkst grundsätzlich schon  
281 auch relativ bald, das sind jetzt Stressbotschaften, die mir mein Körper schickt. Und wenn  
282 du das bemerkst, ähm, handelst du dann auch entsprechend auf eine bestimmte Art und  
283 Weise?

284 *Teilnehmer 1:* Wenn möglich, [---] wenn ich dazu die Kraft habe, vielleicht auch. Also  
285 irgendwie zum Beispiel so wegen dem Einschlafen, wüsste ich jetzt auch um irgendwie  
286 runter zu kommen, kann zum Beispiel eine Meditation helfen. Aber dafür muss ich mir  
287 halt eine halbe Stunde Zeit nehmen. So. Und dann müsste ich mich dazu aufraffen.  
288 ((lacht)) Also ich weiß, dass es hilft. Oft. Aber manchmal ist es auch, man muss es halt  
289 auch wollen, weil, wenn man es nicht will, aber man weiß, dass es helfen würde, dann ist  
290 es auch kontraproduktiv, musste ich feststellen ((lacht)) Weil dann sitzt du eine halbe  
291 Stunde da und denkst so ah, es muss jetzt helfen oder ich mache das jetzt, aber wenn du  
292 dich dazu nur zwingst, hilft es auch nicht. Ich muss mich erst mal aufraffen können und  
293 sagen ich schaue jetzt nicht einmal eine dreiviertel Stunde einen Film, weil das hilft mir  
294 halt nicht. Obwohl es Zeit mit meinem Freund wäre. Das heißt, ich müsste dann die Zeit



295 für mich nehmen und das ist manchmal natürlich schwer, wenn man eigentlich lieber Zeit  
296 mit dem Freund verbringt. Ja. Das heißt dann einfach irgendwie zu wenig Zeit glaube ich.  
297 Zu wenig Zeit, die falschen Prioritäten muss man immer sagen. Also die, phh, stell noch-  
298 mal bitte deine Frage?

299 *Interviewerin:* Wenn du diese Signale, also wenn du in einer stressigen Situation bist und  
300 du merkst, dein Körper schickt dir gerade die Botschaft, hey, du bist gerade im Stress und  
301 du bemerkst es. Du hast gesagt, manchmal merkst du es auch direkt in der Situation.  
302 Handelst du dann auch entsprechend auf eine bestimmte Art und Weise, wenn du es be-  
303 merkt? [---] Dass du zum Beispiel dann auch aktiv gegensteuerst oder es vielleicht auch  
304 bewusst ignorierst?

305 *Teilnehmer 1:* Also bei Terminen, bei Terminstress ist es halt schwierig. Auch wenn ich  
306 merke, ich bin jetzt im Stress. Ähm [---] ((seufzt)) Der Termin rückt ja trotzdem näher.  
307 Also ich kann den Termin nicht verschieben. Und der Inhalt dafür muss ja trotzdem da  
308 sein. Schwierig zu sagen. Ähm. [---] Ja da fällt mir die Antwort einfach schwer drauf.  
309 Also außer das, was ich schon gesagt hatte. [--]

310 *Interviewerin:* Okay! Wenn du dir jetzt mal vorstellst, du hättest einen Rucksack bei dir  
311 und du würdest diesen Rucksack vollpacken mit sämtlichen Ressourcen, die du schon so  
312 gesammelt hast, bisher in deinem Berufsleben. Wo du zum Beispiel in stressigen Situati-  
313 onen und dann durch eine bestimmte Einstellung, vielleicht eine bestimmte Verhaltens-  
314 weise, die Situation gut gemeistert hast, da gut rausgekommen bist. Was würdest du sagen  
315 sind bisher schon deine Erfolgsstrategie, die dir helfen, wenn du im Stress bist?

316 *Teilnehmer 1:* [--] Also wenn ich sehr aufgeregt bin, was ja irgendwie auch eine Art von  
317 Stress ist, weil jetzt ein wichtiger Termin ansteht oder sowas. Also versuche ich mir da  
318 vorerst mal ein bisschen Zeitraum vor diesem Termin zu nehmen. Also erstmal natürlich  
319 gut vorbereitet zu sein und am besten im Voraus darauf vorbereitet zu sein und eigentlich  
320 nicht, äh quasi eine Minute vor dem Termin mit der Vorbereitung oder danach fertig zu  
321 sein. Also das nimmt Stress auf jeden Fall, Vorbereitung. [--] Dann eben halt nicht von  
322 einem Termin in den anderen direkt zu gehen, damit man sich ein bisschen auf das Thema  
323 schon vorher nochmal darauf einstimmen kann und ansonsten irgendwie nochmal so ein  
324 bisschen Atemtechnik, äh, auch auf sich irgendwie noch dafür motivieren. Oder irgend-  
325 wie nochmal kurz wenn man zuhause ist nochmal fünfmal einen Hampelmann machen,

326 schießegal. Ähm, einfach um auch dieses angespannte Stressgefühl nochmal ein bisschen  
327 abzubauen, das hilft mir auf jeden Fall. Und ich versuche jetzt aktuell irgendwie, wenn  
328 es mein Terminplan zulässt. Wie gesagt, irgendwie nochmal Termine zu hinterfragen, [-  
329 ] äh ob man es vielleicht nicht so klären kann, oder, ähm [--] auch wenn es der virtuelle  
330 Kaffee ist, irgendwie mit dem Team, der eigentlich schon wichtig ist, der jetzt auch nicht  
331 so oft ansteht. Aber wenn ich da keine Zeit habe, dann nehme ich nicht teil, nur weil ich  
332 eigentlich sollte, sondern gehe ich da nicht hin, wenn ich selber eine Aufgabe drinnen  
333 bin. Was mache ich noch, natürlich ja mein Handy lautlos. Auch wenn es scheiße oft ist.  
334 Ähm [--] Eben das Hochpoppen von neuen Mails, ähm, mein Postfach ist sehr übersicht-  
335 lich. Ich habe nur maximal 15 Mail im Posteingang drin. Das entstresst auch brutal,  
336 musste ich merken. Das habe ich jetzt auch durch, erst seit Weihnachten mache ich das,  
337 aber das hilft mir sehr. Ähm und sonst. Wenn ich eben zuhause bin, versuche ich mir dann  
338 mal irgendwie zwischen Aufgaben, dann einfach zehn Minuten, dann halt mich auf den  
339 Balkon raus zu setzen oder so. Auch wenn es jetzt vielleicht trotzdem in Gedanken wieder  
340 an der Arbeit. Aber du schaust nicht in den Laptop rein, und du machst einfach gerade  
341 das nicht, sondern versuchst dann irgendwie einen Kaffee zu trinken oder sowas. Und ich  
342 versuche halt eigentlich, mittags selber zu kochen. Oft wenn es geht, einfach weil das  
343 auch noch mal was ganz anderes ist. Finde ich sogar oft auch besser, als irgendwie in die  
344 Kantine zu gehen. Ja gut, es ist schon auch gut, aber man macht halt aktiv was. Ähm [--  
345 ] Ja. Und ähm, ich versuche, mein privates Handy hab ich ja gar nicht da am Schreibtisch,  
346 das wäre irgendwie zusätzlich Ablenkung für mich, die mich stressen würde, das hab ich  
347 auch ausgestellt. Auch da die ganzen Push-up Nachrichten, also ich guck nur aktiv rein,  
348 wenn ich wissen will, ob da was ist. Ähm, sonst, ja was versuche ich noch, also das ist  
349 jetzt auch eher so allgemein. Ich versuche, im Alltag und am Wochenende dann halt nicht  
350 so viel über Arbeit zu reden. Deswegen finde ich es auch oft schwer, mich mit Arbeits-  
351 kollegen zu treffen, weil halt schon, außer es gibt Schnaps ((lacht)), halt oft das die The-  
352 men sind, die einen dann wieder zurückbringen, ja ist natürlich immer in der Hinsicht gut,  
353 wenn man beim Kaffee in der Kantine ist, dann ist es auch okay. Aber eigentlich wäre es  
354 besser, wenn man über andere Themen reden würde. Ja genau. Ja, solche Sachen versuche  
355 ich schon immer, es ist halt auch manchmal schwierig umzusetzen.

356 *Interviewerin:* Okay. Wir wären schon bei der letzten Frage. Wenn du dir jetzt vorstellst,  
357 die vier Wochen sind vorbei und wir sitzen jetzt hier wieder zusammen. Du erzählst mir



358 jetzt nochmal von deiner Situation. Was jetzt anders ist, was sich vielleicht verändert hat,  
359 wie du dich jetzt fühlst. Was würdest du bestenfalls sagen?

360 *Teilnehmer 1:* ((lacht)) [--] Ich werde noch mehr Methoden gefunden haben, um [--] we-  
361 niger Stress zu haben, vor allem, um den Stress, den ich mir selber mache, mehr zu redu-  
362 zieren. Das heißt, ich ähm [--] habe mehr Selbstvertrauen gewonnen, in meine Aufgaben,  
363 in meine Arbeit. Ich habe Lösungen gefunden haben, zeitnah mich auf Termine vorzubere-  
364 iten, auch wenn ich darauf keine Lust habe. Ähm [--] Ich ähm [--] kommuniziere klarer  
365 mit Leuten, dass ich mich jetzt für ein, zwei Wochen nicht melde oder nicht greifbar bin,  
366 weil ich mich einfach auf bestimmte Sachen fokussiere. Wenn ich mich doch melde, ja  
367 also, kann auch passieren dann. Also dass ich mich da klarer ausdrücken kann und mich  
368 in dem Fall dann auch mehr akzeptiere, wie ich mit dem gesamten Thema auch umgehe  
369 und auch Ansätze gefunden habe, um das zu optimieren. Ja.

370 *Interviewerin:* Okay! Dann wären wir jetzt hier am Ende angelangt, gibt es denn noch  
371 irgendwas zu dem Thema, was du noch loswerden willst, wo du sagst, das haben wir jetzt  
372 noch nicht besprochen, aber das liegt mir noch auf dem Herzen?

373 *Teilnehmer 1:* ((seufzt)) Eigentlich nur, dass auch so ein extremes Ding so die Fehlerkul-  
374 tur und ähm, nicht ähm dieses Nein-Sagen auch einen großen Part spielt. Und ich gefühlt  
375 so ein Gutmensch bin, der sich aber dadurch selber halt oft Druck macht. Ähm. Sei es  
376 jetzt auch im Team irgendwie. Ich weiß, dass jeder weiß, dass ich hier so die Gute-Laune-  
377 Person bin, und alle damit auch in Ihrem Stress sogar teilweise ein bisschen rausreißt,  
378 aber es halt [--] das ist halt auch so krass stressig ((lacht)). Das ist mir auch erst so bewusst  
379 geworden. Ja. War sehr interessant. Nö, aber sonst passts.

380 *Interviewerin:* Okay, vielen Dank!

## 381 Interview 2

382 *Interviewerin:* Würdest du sagen, dass sich dein Arbeitsalltag seit unserem letzten Inter-  
383 view auf irgendeine Art und Weise verändert hat?

384 *Teilnehmer 1:* [--] Ein wenig.

385 *Interviewerin:* Inwiefern?

386 *Teilnehmer 1:* ((lacht)) Insofern, dass ich schon einfach ein bisschen mehr darauf achte,  
387 was ich tue äh oder wie ich es vielleicht schneller erledigen kann oder so in die Richtung.

388 Ja und durch die ähm, durch die Elemente auch so besser den Start- und den Endpunkt  
389 der Arbeit so für mich festgelegt habe.

390 *Interviewerin:* Wie hast du das für dich festgelegt?

391 *Teilnehmer 1:* Hm, ja, gut, ich hatte ja die Aufgabe, zum Beispiel mit einem Ritual zu  
392 beenden und anzufangen. Und das fand ich eigentlich sehr gut. Und das hat für mich jetzt  
393 eher noch wirklich so ein Anfangen und Beenden der Arbeit für mich gesetzt. Ich muss  
394 jetzt nur schauen, dass ich das auch im Büro mache, weil ich war jetzt einen Tag dort und  
395 da habe ich schon mal wieder gar nicht dran gedacht. Weil es ist halt jetzt so mit dem  
396 Homeoffice und dem zuhause Arbeiten verknüpft ist, dass ich jetzt irgendwie schauen  
397 muss, wie ich das dorthin übertrage, ja.

398 *Interviewerin:* Mhm, also da ist dann schon dieser Unterschied zwischen Homeoffice und  
399 Büro?

400 *Teilnehmer 1:* Ja, oder vielleicht lags auch daran, ähm, ja, es war einfach ein super stres-  
401 siger Tag in der Arbeit. Und dann bin ich hin und hab halt sofort angefangen und musste  
402 dann auch schnell weg. Und dann hab ich da gar nicht mehr dran gedacht.

403 *Interviewerin:* Aber daheim klappt das gut?

404 *Teilnehmer 1:* Ja, daheim klappt es sehr gut.

405 *Interviewerin:* Und was macht das dann mit dir?

406 *Teilnehmer 1:* Hm, es stimmt mich halt ein da drauf. Oder nimmst du dir erstmal nochmal  
407 einen kurzen Moment, bevor es dann losgeht. Und halt so am Schluss eben so fertig, jetzt  
408 kannst du dein ganzes Zeug zusammenpacken, und dann ist das für heute erstmal erledigt.

409 *Interviewerin:* Ist das dann eher so gedanklich ein Ritual, oder wirklich, dass du was Be-  
410 stimmtes machst?

411 *Teilnehmer 1:* Ja also in der Früh ähm, setze ich einen Tee auf und nehme dann eine große  
412 Tasse mit, setze mich halt kurz auf den Balkon egal, welches Wetter ist, der Balkon ist  
413 überdacht. Setz mich da hin, atme halt ein paar mal durch äh, spür so das warme Getränk  
414 in der Hand und dann [-] fahr ich halt den Laptop hoch, genau. Und ((lacht)) beim Be-  
415 enden, ähm, klopfe ich mir auf die Schultern. ((lacht)) Es ist total lächerlich eigentlich.  
416 Aber es ist super lustig. Ich klopfe mir auf die linke und rechte Schulter, und dann sitze



417 ich halt so da und du musst dann selber irgendwie voll lachen, weil es eigentlich so lä-  
418 cherlich ist, und damit ist es irgendwie so ein schönes Ding, um den Arbeitsalltag zu  
419 beenden.

420 *Interviewerin:* ((grinst)) Weil du dann gleich gut gelaunt bist?

421 *Teilnehmer 1:* Ja weil du dann denkst, ah du bist doch so idiotisch ((lacht)), aber es ist  
422 echt cool, weil du sagst dir dann irgendwie auch selber danke, was du da gemacht hast,  
423 weil es halt sonst keiner tut. Ja ((lacht)) Ich weiß auch nicht, wie ich draufgekommen bin.  
424 Aber es ist echt cool und mein Freund hats auch paarmal gesehen und hats auch super  
425 lustig gefunden. Ja, genau.

426 *Interviewerin:* Ja spannend! Was würdest du sagen, inwieweit du insgesamt so auf deine  
427 Gefühle, deine Gedanken geachtet hast und dir quasi bewusst geworden bist, wie es dir  
428 gerade so geht in den Momenten?

429 *Teilnehmer 1:* Ähm [--] also ich glaub, ich habe es halt schon öfter gemacht. Ähm [--]  
430 manchmal ging's halt irgendwie nicht anders. Da habe ich gemerkt, eigentlich bräuchte  
431 ich jetzt kurze Pause oder sowas. Und dann habe ich aber gesehen ah der nächste Termin  
432 fängt jetzt schon in zwei Minuten an. Und das, dann, schwierig halt. Aber so ist es mir  
433 halt schon bewusster geworden. Und ähm, [--] Ja, ich habe halt so jetzt auch noch ein  
434 paar Sachen herausgefunden, zum Beispiel habe ich dann unterschieden zwischen ich  
435 telefoniere über Teams am Laptop, oder ich telefoniere übers Handy mit Kopfhörern. Und  
436 da hab ich dann noch die Freiheit, dass ich nebenher dann irgendwie kurz in die Küche  
437 gehen kann, mir dann halt parallel einen Kaffee machen kann oder sowas und halt dann  
438 nicht darauf angewiesen sind, dass ich wieder auf diesem Stuhl sitze oder vor dem Bild-  
439 schirm sitzen muss. Dann kann ich halt auch kurz, wenn es nur ums Zuhören geht, auf  
440 den Balkon gehen oder sowas und hab halt so ein bisschen Abwechslung und ja, vielleicht  
441 nicht unbedingt eine Pause, aber einfach ja, schon ein bisschen Pause, obwohl ich anwe-  
442 send bin in dem anderen Termin, genau. Ja ähm, ansonsten ja. Manchmal konnte ich auch  
443 so kleinere Pausen machen. Da habe ich dann auch wirklich mittags oder dann zwischen-  
444 drin was komplett anderes gemacht. Zum Beispiel so Einkaufszettel geschrieben, obwohl  
445 ich den gar nicht mehr schreibe, sondern irgendwie im Handy mach. Aber da habe ich es  
446 dann einfach auf dem Papier gemacht und hab dann drüber nachgedacht, was muss ich  
447 einkaufen und damit war es halt viel entspannter, als wenn ich jetzt Mittag gegessen hätte

448 und dann irgendwie an die Arbeit gedacht hätte oder so. Oder ich hab dann auch in der  
449 Mittagspause einen Podcast gehört und war deswegen in Gedanken wo ganz anders.

450 *Interviewerin:* Und das würdest du sagen bringt dich dann von deinem Stresslevel wieder  
451 runter, wenn du quasi deine Gedanken wegschickst?

452 *Teilnehmer 1:* Ja genau, ja. Halt irgendwie so an was ganz anderes denken oder vor allem  
453 dann so lustigen Input. Also ich hör dann lustige Podcasts, und äh dann denkst du an ganz  
454 andere Sachen, ja. Das hat mich jedenfalls so verändert, dass ich noch ein paar andere  
455 Möglichkeiten gefunden habe, um mich abzulenken, würde ichs mal nennen. Ja.

456 *Interviewerin:* Und inwieweit würdest du sagen, warst du in der letzten Zeit bewusst acht-  
457 sam und hast deine Aufmerksamkeit quasi bewusst in den Moment gerichtet?

458 *Teilnehmer 1:* [--] Schwierig zu sagen, also ich habe noch öfter versucht, halt nebenbei  
459 nichts anderes zu machen. Weil manchmal, wenn du in so langweiligen Telkos drin  
460 hockst oder so, dann machst du halt nebenher was anderes, weil du es zeitlich nicht  
461 schaffst anders. Ja, das habe ich trotzdem auch gemacht. Aber ich habe mich dann eigent-  
462 lich bewusst, eigentlich hätte ich dann auch aus der Telko rausgehen können, aber das  
463 kann ich halt nicht ((lacht)), ähm, oder ich habe dann auch den Leuten aktiv gesagt, ja,  
464 ich habe jetzt nur noch zehn Minuten, dann beginnt der nächste Termin, und ich muss mir  
465 noch kurz vorbereiten. Passt es, wenn wir jetzt nur noch fünf Minuten sprechen oder so  
466 was. Also äh, halt auch kommuniziert, wie es bei mir halt aussieht. Ja. Oder, und mich  
467 auch, ah ich weiß nicht, ob es ähm, [--] mir manchmal auch gedacht [--] ähm, ja keine  
468 Ahnung das war so nicht ganz perfekt, aber es hat gepasst. Also es dann halt auch einfach  
469 sein lassen, so wie es jetzt schon war und nicht noch mehr [--]

470 *Interviewerin:* Dir selber dann auch den eigenen Druck quasi rausgenommen?

471 *Teilnehmer 1:* Ja, mir dann halt gesagt ja mein Gott, dann äh, irgendwie, dann ist da jetzt  
472 halt ein Satz in der Mail, hab ich mir jetzt nicht durchgelesen dann sind halt vielleicht  
473 doppelte Wörter drin oder ist egal, halt so Kleinigkeiten. Also von dem her sich so be-  
474 wusst gemacht wie wichtig ist das, steckst du da jetzt noch mehr Zeit rein oder passt das  
475 so.

476 *Interviewerin:* Mhm. Dann nehmen wir doch nochmal den Zettel hier her. Wenn du dir  
477 das jetzt nochmal anschaust, wo würdest du da jetzt heute dein Kreuz hinsetzen, wenn du



478 an die letzten vier Wochen denkst? Was ist im Moment so dein durchschnittliches Stress-  
479 level? Ist es immer noch da oder ist es vielleicht woanders?

480 *Teilnehmer 1:* Ähm, also Stress ist immer noch da. Aber, ähm, ja ich würde jetzt auf jeden  
481 Fall schon mal mindestens eine Stufe runtersetzen. Ja, ich glaube, eine Stufe weiter unten.

482 *Interviewerin:* Was würdest du sagen waren, oder sind so die Gründe, dass der Stress  
483 weniger geworden ist?

484 *Teilnehmer 1:* Hm ja [--] Also zu Beispiel, hm, weil ich halt viel kommuniziert habe.  
485 Auch, also ich habe jetzt zum Beispiel einen regelmäßigen Termin mit meinem Chef.  
486 Alle vier Wochen glaube ich. Wo wir auch zum Beispiel über meine Arbeitsbelastung  
487 sprechen. Weil ja, das hängt jetzt auch noch ein paar anderen Dingen zusammen. Aber  
488 das ermöglicht mir halt, ein bisschen das Gefühl zu haben, ähm wenn es scheiße ist oder  
489 ich mich super gestresst fühle, gut dann ist da jetzt einfach noch ein Chef, und der sagt  
490 dann gut, dann macht die Aufgabe nicht. So, also. Und das hat jetzt auch damit zu tun,  
491 weil ich jetzt noch paar andere Sachen übernehme. Aber ich fühl mich jetzt halt nicht  
492 mehr so alleingelassen, auch.

493 *Interviewerin:* Weil du weißt, mein Chef steht dann auch hinter mir, wenn ich ihm das  
494 sagen kann, weil ich ihm das klar kommuniziere?

495 *Interviewerin:* Ja, genau. Und einfach so weil ich viel jetzt auch wieder gesehen habe, es  
496 geht auch so. Also du kriegst es halt wieder hin, es ist natürlich auch immer so ein Vorteil,  
497 dass wenn man es mal gesehen hat und mal durchgemacht hat, dann weißt du das nächste  
498 Mal geht es nochmal einfacher. Ähm, [--] zu dem, ja, gefühlt habe ich mich die letzten  
499 vier Wochen auch einfach dadurch, dass ich es immer wieder reflektiert habe, was ich so  
500 tue, hat es sich auch irgendwie weiterentwickelt. Also ich kann jetzt ein bisschen besser  
501 einschätzen, wie viel Zeit ich für Aufgaben brauche. Ich habe da irgendwie jetzt so eine  
502 Methode für mich gefunden wo es einfacher funktioniert oder wo ich mir dann denk  
503 scheiß drauf, dann hab ich da halt jetzt nur eine Stunde dran gearbeitet und dann ist es  
504 jetzt nicht fertig. Aber es ist halt jetzt so. Ja, hab halt da auch viel Feedback bekommen,  
505 weil ähm [--] ja, wie man Dinge machen kann und eben mit vielen, auch mit vielen, so  
506 von Arbeit geredet, ob sie mich da auch noch unterstützen können einfach, wenn ich nicht  
507 weiter weiß, wie ich sowas lösen kann oder so was. Und das ist halt irgendwie so was  
508 einem dann den Druck nimmt, weil man weiß, es gibt noch Leute, die helfen können.

509 *Interviewerin:* Also allein das zu wissen, nimmt quasi schon mal Druck raus?

510 *Teilnehmer I:* Ja. Ja, und ich habe auch viel mit Kolleginnen geredet, mit denen ich jetzt  
511 auch irgendwie in der Freizeit was zu tun habe. Und die sind eigentlich fast alle in der-  
512 selben Position. Und auch zu wissen, du bist nicht die einzige, tut einem auch gut. Oder  
513 dann halt auch zu sagen Hey, lasst uns heute irgendwas machen. Aber wir sprechen nicht  
514 über die Arbeit. Ist irgendwie auch geil. Ich habe es dann halt oft auch so gemacht nach  
515 Feierabend, dass ich dann, oder auch meinen Eltern gesagt hab, ja in Arbeit ist viel los,  
516 aber ich habe jetzt keinen Bock, darüber zu reden, weil sonst bin ich in Gedanken wieder  
517 da, und da möchte ich nicht sein. Und dann geht das alles irgendwie viel besser, ja. Es  
518 bezieht sich irgendwie nicht nur alles auf die Arbeit. Aber ähm, dadurch fühle ich mich  
519 halt insgesamt weniger gestresst, weil es halt doch auch in der Freizeit sich quasi, wenn  
520 du da das Stresslevel vom Alltag nicht mitnimmst, sondern es ausschalten kannst und die  
521 Gedanken, dann bist du auch weniger wieder in der Arbeit gestresst.

522 *Interviewerin:* Also wenn du wirklich so eine klare Linie ziehen kannst, relativ klare Li-  
523 nie, das ist Arbeit, und das ist mein Arbeitsstress. Und auf der anderen Seite ist quasi  
524 mein Privatleben und vielleicht auch noch mal Stress. Aber dass sich das nicht gegenseitig  
525 noch mal potenziert.

526 *Teilnehmer I:* Ja, oder dass ich halt mir dann halt auch in der Freizeit nur das mache, wo  
527 ich halt auch wirklich Bock drauf habe, oder so. [--] Ja, und da halt einfach Sachen mach,  
528 die gar nichts mit der Arbeit zu tun haben, wo ich dann sage ich mach das achtsam. Und  
529 dann bist du ja, kommst auch nicht in Gedanken zu anderen Sachen, zum Beispiel wieder  
530 zurück zur Arbeit, und damit kannst du es klarer trennen.

531 *Interviewerin:* Und das ist quasi das, was du gerade versuchst?

532 *Teilnehmer I:* Mhm, ja.

533 *Interviewerin:* Ähm, was wäre denn für dich so [--] also könntest du definieren, was für  
534 dich so ein optimales Stresslevel wäre? Was du anstrebst, auch für die Arbeit? Oft ist es  
535 ja so, dass Stress einfach immer irgendwie da ist. Was wären denn für dich so Kriterien,  
536 wo du sagst, so ist es ok für mich, ohne dass es mich allzu sehr belastet. Könntest du das  
537 definieren?



538 *Teilnehmer 1:* Hm [--] Tu ich mir jetzt gerade bisschen schwer, die Frage so zu beant-  
539 worten. Es wäre auf jeden Fall cool, wenn ich zwischendrin mal eine Viertelstunde oder  
540 eine halbe Stunde mit einem Kollegen bei einem Kaffee quatschen kann, ohne dass ich  
541 mir denke, uah, eigentlich sollte ich jetzt mein Zeug machen, damit ich wieder früher  
542 Feierabend machen kann.

543 *Interviewerin:* Also so ein bisschen die Zeitgestaltung, dass du sagen kannst, ich weiß,  
544 ich hab die Zeit, oder ich kann mir die Zeit nehmen, um eben mal entspannt zu quatschen,  
545 ohne mich dabei schlecht zu fühlen. Sowas?

546 *Teilnehmer 1:* Ja genau, so. Oder dass man einfach noch mehr Kollegen fragt hey wie  
547 geht's dir eigentlich? Und man nochmal einfach so zehn Minuten vor dem Termin  
548 quatscht und sich dafür die Zeit nimmt. Manchmal klappt es, aber halt aktuell nur ein,  
549 zwei Minuten oder so, und dann geht man halt aufs Geschäftliche, einfach weil, weil man  
550 da weiterkommen muss, ja. Aber sonst? Ich finde, in mancher Hinsicht sind die Aufgaben  
551 herausfordernd bei mir. Aber ich lerne halt auch gerade dadurch extrem viel, und ich bin  
552 schon eher jemand, der besser arbeitet, wenn ich so ein bisschen, so zack, zack, das ma-  
553 chen. Und dann kannst du halt früher Feierabend machen und nicht, joah, ich habe ja  
554 heute Abend nichts vor, dann arbeite ich halt einfach zwei Stunden länger. So. Ja, ich  
555 führe ja auch eine Zeitliste. Und es fühlt sich einfach geil an, auch wenn du vielleicht  
556 manchen Tag ein bisschen mehr gearbeitet hast, aber wenn du so alles die Woche ge-  
557 schafft hast und trotzdem irgendwie nicht wirklich eine Überstunde gemacht hast. Das ist  
558 halt geil. Das wäre so das optimalste, wenn ich da sogar ein bisschen was von meinen  
559 Überstunden abgebaut hätte. Und trotzdem das geschafft habe, was ich schaffen wollte  
560 und mit einem guten Gefühl in die nächste Woche gehen kann.

561 *Interviewerin:* Würdest du sagen, dass sich deine Erwartungen, die du am Anfang der  
562 vier Wochen hattest, erfüllt haben?

563 *Teilnehmer 1:* Hm, also, wenn ich mir die Methoden da anschau, hm [--] also das mit  
564 dem Ritual das fand ich ja anfangs irgendwie total lächerlich und fands dann im Nach-  
565 hinein richtig gut. Da wurde eigentlich meine Erwartung übertroffen. Was jetzt die ande-  
566 ren beiden Sachen anbelangt, ähm. Ja, eigentlich ein bisschen, [--] ja, hm, ja da war ich  
567 nicht so ganz zufrieden. Das hätte ich mir noch besser vorgestellt. Das konnte ich einfach  
568 nicht ganz so gut in den Arbeitsalltag integrieren.

569 *Interviewerin:* Was ist dir daran schwergefallen?

570 *Teilnehmer 1:* Naja, also einmal so mit diesen Kurzpausen, wenn dann die Termine anei-  
571 nandergereiht sind, dann kannst du es nicht machen und manchmal war ich dann doch  
572 halt so drinnen, dass ich nicht dran gedacht hat. Ich glaube, man müsste sich dann irgend-  
573 wie noch die ganze Wohnung oder den ganzen Bildschirm mit so Post-its voll pappen,  
574 dass du das noch viel krasser machst.

575 *Interviewerin:* Als Erinnerung dann quasi, hey mache eine Pause!

576 *Teilnehmer 1:* Ja! Ähm, ja und mit dem Wesentlichen [--] Ja es wird bei mir irgendwie  
577 so viel von außen getriggert. Aber was ist jetzt wesentlich? Ja, schon ein bisschen. Aber  
578 ich hab mich jetzt nicht selbst so aktiv zurückgenommen und jetzt noch mal überlegt Ist  
579 das wesentlich oder nicht? Ich glaub, man kann es noch intensiver machen, aber es reicht  
580 nicht, wenn man es nur einmal festlegt oder sowas. Mit so einem Ritual, das verinnerlicht  
581 man viel schneller. Also das andere, da bräuchte man, glaube ich, noch so irgendwie,  
582 dann müsste der Bildschirmschoner müsste dann das sagen oder sowas halt. Aber ich hab  
583 mir dann wirklich halt oft wirklich eine ganze Stunde Mittagspause gegönnt und dann  
584 einfach eine große Pause. Aber halt nicht mit den Kurzpausen. Aber insgesamt glaube  
585 ich, dass es sich sehr positiv ausgewirkt hat, und schon geholfen hat. Ja.

586 *Interviewerin:* Okay! Wenn du dir jetzt, als letzte Frage, vorstellst, ich gebe dir einen  
587 leeren Zettel und ein Stift mit. Und du kannst da jetzt drei Sachen aufschreiben für eine  
588 Person, die jetzt vielleicht an der gleichen Stelle steht wie du vor vier Wochen. Was wären  
589 so drei Dinge, die du dieser Person gerne mitgeben würdest?

590 *Teilnehmer 1:* Ritual ((lacht)). In den Pausen etwas ganz anderes machen, sei es jetzt auf  
591 der Blackroll oder Sit-ups oder Podcast hören oder ich hab auch manchmal in der Pause  
592 dann ein Buch gelesen über Finanzen ((lacht)), sowas. Und, ähm der dritte Punkt, [---]  
593 sich vielleicht einfach zwischendrin mal zu fragen, jetzt nicht ob es wesentlich ist oder  
594 nicht, aber, ähm, ich glaube schon, dieses zurückzunehmen und mal überlegen. Muss es  
595 perfekt sein oder passt das nicht so, ähm, muss da noch mehr Zeit reingesteckt werden,  
596 so dieses schon zurücknehmen, aber sich das auch irgendwo notieren, dass man es immer  
597 mal wieder sieht und es nicht vergisst.

598 *Interviewerin:* Also mit Zurücknehmen meinst quasi wieder einen Schritt zurückgehen,  
599 mal rausnehmen und dann schauen, ein bisschen reflektieren, einfach, muss das alles so



600 sein? Und sich dann eine Erinnerung schaffen, dass man eben regelmäßig reflektiert. O-  
601 der?

602 *Teilnehmer 1:* Ja, genau. Ja! Ein Beispiel ist, dass ich in den einen Workshop vorbereitet  
603 habe, und ich hatte eine Methode gefunden, wie man dieses Thema bearbeiten kann. Und  
604 es war auch mit dem anderen Projektleiter abgesprochen, er fand es gut. Aber ich habe  
605 dann nicht alles vorbereitet, sondern hab halt nur so das auf paar Folien dargestellt, wie  
606 eine Methodik sein könnte. Und das war gut, weil die anderen, die dann mit dem Projekt  
607 waren, die haben halt diese Methodik so doch nicht so gut gefunden und haben halt noch  
608 eine andere gefunden. Und anstatt, dass ich dann schon vorher die ganze Arbeit reinge-  
609 steckt habe, haben wir da lieber gemeinsam eine Stunde diskutiert und sind dann auf eine  
610 gekommen, die, mit der jeder mitgehen kann. Und wenn ich es halt vorbereitet hätte, hätte  
611 ich noch mehr Zeit reingesteckt, und im Endeffekt wäre die dann verloren gewesen. Die  
612 im Projekt haben zwar nicht verstanden, warum wir da jetzt gemeinsam rum diskutieren.  
613 Aber ich habe gesagt Na ja, doch weil wir alle gemeinsam eine Methodik finden wollen,  
614 mit der jeder zufrieden ist und die auch für jeden eigentlich am wenigsten Zeitaufwand  
615 bedeutet. Und dann halt einfach mal wirklich da ein, zwei Stunden diskutieren. Auch  
616 wenn man denkt, man kommt nicht vorwärts, ist es eigentlich mehr vorwärtskommen, als  
617 wenn ich es vorbereitet hätte. Sowas halt. Und sich dann halt auch zu sagen ich geh jetzt  
618 in den Termin und da ist nichts vorbereitet. Aber dann hören wir entweder zwei Stunden  
619 vorher auf, wenn die meinen Vorschlag gut finden. Dann ist es so, dann hat jeder die zwei  
620 Stunden gewonnen, oder wir finden andere Methodik. Ja, sowas halt. Und wenn man sich  
621 dem vorher bewusst ist, dann kann man damit auch besser leben, als wenn du denkst, ach  
622 fuck ich habe da jetzt so viel für diese Methodik vorbereitet und jetzt finden die die alle  
623 kacke, ne, sondern es halt positiv sehen. Ja, also das wären so die drei Punkte. Sich noch  
624 mal zurücknehmen, zu überlegen und vielleicht auch nicht immer negativ auffassen.

625 *Interviewerin:* Mhm, okay! Wir sind wieder am Ende. Gibt's noch irgendwas, was du jetzt  
626 an dieser Stelle noch dazu sagen möchtest zu dem Thema?

627 *Teilnehmer 1:* Ich glaube ich fände es gut, wenn man zwischendrin noch mal nach zwei  
628 Wochen vielleicht, wenn man nochmal die durchgegangen wäre und gesagt hätte, ja gut  
629 mit dem einen komm ich jetzt nicht so klar, ich würde hier vielleicht nochmal die Metho-  
630 dik ändern, oder welche hab ich da nochmal zur Auswahl, dass man die halt noch mal

631 sieht, dass man es einfach nochmal reflektiert. Vielleicht passt jetzt eine besser, weil ich  
632 gesehen habe, es funktioniert nicht ganz so optimal.

633 *Interviewerin:* Hättest du gerne in der Zwischenzeit etwas gewechselt? Du hättest es ja  
634 machen können.

635 *Teilnehmer 1:* Ja halt, ähm, hätte ich machen können, oder dass man halt sieht ja, ich  
636 bräuchte so Zettelchen, ich habs dann halt nicht gemacht, weil ich irgendwie nicht den  
637 Anstoß hatte.

638 *Interviewerin:* Also da, dass man dann doch ein bisschen mehr dahinter ist und nochmal  
639 ja, dass du vielleicht auch eine gewisse Verbindlichkeit hast?

640 *Teilnehmer 1:* Ja, ja. Also, ich hab mir den Zettel halt am Anfang in den Flur reingelegt,  
641 und immer, wenn ich zum Arbeiten bin, hab ich den dann gesehen, und dann ist es halt  
642 irgendwann in der Schublade verschwunden, weil mein Freund gesagt hat, hier soll nichts  
643 rumflackern ((lacht)). Ähm aber das würde halt, wäre noch mal schön. Jetzt muss ich auch  
644 gucken wie es dann in der Arbeit, mein Ritual, also gut mein Endritual werde ich in der  
645 Arbeit auch umsetzen können. Aber das so davor mit halt irgendwie einem Tee dasitzen  
646 und einen schönen Blick haben, das wird ein bisschen schwieriger. Da muss ich schauen,  
647 dass ich das weiterhin beibehalten kann. Ja. Ne, aber sonst, ich fands gut und war eine  
648 schöne Ergänzung zu meinem Achtsamkeitsseminar. Weil ich, da hab ich jetzt nicht so  
649 Methodiken auf den Weg bekommen, die ich wirklich, so wirklich umsetzen kann, son-  
650 dern da heißt's auch klar, sich zurücknehmen oder sowas aber, ähm, [--] ja das hat mir  
651 jetzt schon noch mehr, also diese Methodiken nochmal zu sehen oder zu hören hat mir  
652 nochmal viel mehr gebracht.

653 *Interviewerin:* Mhm, dass man auch was Handfestes hat, wo man ansetzen kann?

654 *Teilnehmer 1:* Ja, genau. Aber ich glaube, es ist schon [--] Ich glaube, wenn man halt nur  
655 ein Buch lesen würde. Ich finde es ist schon viel von so Gesprächen und sich selber re-  
656 flektieren wichtig, auch so ein wichtiges Element. Mit anderen irgendwie drüber reden,  
657 oder, dass man es mehr verinnerlicht oder mehr sich selber reflektiert, als wenn man nur  
658 Buch liest oder nur die Methodiken irgendwo sieht. Dann denkst du, ah, interessant,  
659 könnte ich machen. Und dann macht mans halt meistens nicht. Ja. Ja. Das war das! Vielen,  
660 vielen Dank auf jeden Fall.

661 *Interviewerin:* Ok, danke dir!

## 1. Motto

Sprunghaftes Stress-Wirr-Warr

## 2. Zusammenfassende Nacherzählung

TN 1 hat sich vor Beginn des Experiments bereits intensiver mit Stressbewältigung und dem Konzept Achtsamkeit auseinandergesetzt. Zu Beginn jedes Arbeitstags hat er bestenfalls eine Aufgabenliste, die er abarbeitet. Pünktlich Feierabend zu machen, klappt momentan meistens nicht. Er schildert bereits zu Beginn der Interviews seine Stressbewältigungsstrategien, wie das Telefon stummzuschalten, Pop-up-Nachrichten zu deaktivieren und Termine zu hinterfragen. Insgesamt beschreibt er seinen Zustand als häufig gestresst. Er nennt ein konkretes Projekt, das ihn besonders stresst, u. a. aufgrund von Terminfristen, fehlendem Wissen, Misskommunikation und dem Gefühl, ausgenutzt zu werden. Er hat sehr stark das Gefühl, alles fehlerlos machen zu müssen, dabei aber nicht gut genug zu sein, was wiederum zu Stress führt. Den Stress merkt TN 1 dann durch Unausgeglichenheit, schlechten Schlaf, Hautkratzen und Unverständnis bis zu Abschirmung der sozialen Kontakte. Er kann diese Reaktionen auf den Stress zurückführen, schafft es allerdings nicht immer, sein Handeln dementsprechend anders auszurichten. Weitere Erfolgsstrategien sind gute Vorbereitung, Atemtechnik, Bewegung, den Arbeitsplatz zu verlassen und in der Freizeit nicht über die Arbeit zu sprechen. TN 1 erhofft sich durch das Experiment v. a., weitere Methoden zur Stressreduzierung zu finden. Er betont zuletzt nochmal, dass er sich den Druck oft selbst macht. Im zweiten Interview berichtet er, dass er Übergangsrituale für den Arbeitsbeginn und das Arbeitsende etabliert hat, was ihm sehr hilft. Er achtet öfter bewusst darauf, wie es ihm geht. Manchmal sorgt er dann für guttuende Ablenkung und legt Pausen ein, allerdings setzt er es nicht immer um, wenn es der Terminkalender nicht hergibt. Er arbeitet daran, sich selbst den Druck rauszunehmen, indem er seine Glaubenssätze überdenkt, klarer kommuniziert, sich soziale Unterstützung holt und ihre Arbeit reflektiert. Insgesamt fühlt er sich damit nur noch manchmal gestresst. Ein optimales Stresslevel kann er nicht festlegen, angenehm wäre es aber dann, wenn er ohne schlechtes Gewissen auch mal mit Kollegen ratschen kann. Seine Erwartungen an das Experiment wurden hinsichtlich der Rituale sogar übertroffen, wohingegen er die anderen Strategien weniger gut umsetzen konnte. Hier hätte er mehr Erinnerungen gebraucht oder sich gewünscht, nochmal gemeinsam mit der Interviewerin

die Strategien zu überdenken. Insgesamt hat es ihm aber sehr geholfen, so konkrete Methoden an die Hand zu bekommen und über ihre Situation zu sprechen, anstatt bspw. nur ein Buch zu lesen.

### 3. Stichwortliste

- 13: ob ich mir dafür Zeit genommen habe
- 25: spätestens um halb fünf aufzuhören ... klappt zurzeit gar nicht mehr
- 26: spätestens um sechs, klappt zurzeit leider auch nicht
- 30: um noch irgendwie etwas anderes zu haben
- 40: mach ich jetzt auf nicht stören
- 43: ans Handy gehe ich aktuell auch gar nicht ran
- 55: mein Handy ist stumm geschaltet
- 55: habe kein Pop-up bei den Mails
- 61: To-dos ... bitte per Mail schicken, damit es nicht auf zu vielen Kanälen aufläuft
- 72: ich fühle mich häufig gestresst
- 80: Terminfristen
- 82: Aufgaben, die alle sehr zeitkritisch sind
- 83: Altlasten, die man auch mal machen müsste
- 89: viele Termine
- 105: dass sie da meine Gutgläubigkeit ausgenutzt haben
- 109: was hätte ich anders machen sollen
- 125: keine Flexibilität
- 128: Muss man sich ... viel Zeit für nehmen
- 130: ich ... nicht genau weiß, wie ich den Termin richtig planen kann
- 132: durch diese Unsicherheit schiebe ich es weiter ... und komme immer weiter in Zeitdruck
- 142: Erfahrung, die ... dazu kommt, die mir dann ein bisschen Stress nimmt
- 147: nachhaken, ob das wirklich so dringend ist
- 166: sehr hohe Erwartungen an mich selber
- 169: stresst mich sehr arg, weil ich gefühlt zu wenig Erfahrung habe
- 204: ich bin nicht gut genug
- 204: ich muss perfekt sein, also ich darf keine Fehler machen
- 205: alles ordentlich machen
- 211: die dazu führen, dass man sich an einer Aufgabe ... zu viel Zeit nimmt, sich verbeißt

- 214: acht, neun, zehn
- 219: ich bin unausgeglichen
- 219: ich schlafe schlecht
- 220: Teufelsspirale, weil man nicht so konzentriert arbeiten kann, verstärkt nicht schlafen und ... Druck
- 224: was dann mein Umfeld leider zu spüren bekommt
- 225: ich mag mich dann auch selber nicht
- 225: ich kratze mich ... im Gesicht
- 229: meine sozialen Kontakte komplett herunterfahre
- 230: ich werde oft ruppig
- 232: fasse das ... falsch auf und antworte pampig
- 233: wenig Verständnis
- 244: körperlich sehr hibbelig
- 255: ich habe viel zu tun, deswegen ist es so
- 255: ich akzeptiere es auch einfach, weil ich kann es im Moment ja auch nicht ändern
- 258: je mehr Zeit ich zwischen Einschlafen und Arbeit bringen kann, desto besser geht es
- 261: ich kann es jetzt einordnen, woher es kommt
- 262: ich habe noch nicht die Fähigkeit, es aktiv anders anzugehen
- 266: wenn ich dazu die Kraft habe
- 269: ich weiß, dass es hilft
- 274: ich muss mich erst mal aufraffen können
- 276: ich müsste dann die Zeit für mich nehmen und das ist manchmal natürlich schwer, wenn man eigentlich lieber Zeit mit dem Freund verbringt
- 277: zu wenig Zeit glaube ich
- 273: wenn du dich dazu nur zwingst, hilft es auch nicht
- 285: auch wenn ich merke, ich bin jetzt im Stress, ... der Termin rückt ja trotzdem näher
- 298: gut vorbereitet zu sein
- 303: Atemtechnik
- 305: Hampelmann machen, schießegal, ... um dieses angespannte Stressgefühl bisschen abzubauen
- 313: mein Postfach ist sehr übersichtlich, ... das entstresst auch brutal
- 316: zwischen Aufgaben ... zehn Minuten ... auf den Balkon raus zu setzen

- 323: privates Handy hab ich gar nicht am Schreibtisch, das wäre zusätzlich Ablenkung
- 327: im Alltag ... nicht so viel über Arbeit zu reden
- 333: manchmal schwierig umzusetzen
- 340: mehr Selbstvertrauen in meine Arbeit
- 345: mehr akzeptiere, wie ich mit dem gesamten Thema umgehe
- 352: ich gefühl so ein Gutmensch bin, der sich aber dadurch selber halt oft Druck macht
- 364: mehr darauf achte, ... wie ich es schneller erledigen kann
- 369: mit einem Ritual zu beenden und anzufangen ... fand ich sehr gut
- 371: muss jetzt nur schauen, dass ich das auch im Büro mache
- 382: nimmst dir ... einen kurzen Moment, bevor es dann losgeht
- 389: atme paar mal durch, spüre das warme Getränk in der Hand
- 392: klopf mir auf die Schulter, ... musst dann selber voll lachen, weil es eigentlich so lächerlich ist, und damit ist es irgendwie so ein schönes Ding, um den Arbeitsalltag zu beenden
- 397: du sagst dir dann ... selber danke
- 404: ich habe es halt schon öfter gemacht
- 405: manchmal gings halt irgendwie nicht anders
- 407: es ist mir schon bewusster geworden
- 416: manchmal konnte ich auch so kleinere Pausen machen
- 417: da habe ich dann auch wirklich ... was komplett anderes gemacht
- 421: viel entspannter ... als wenn ich an die Arbeit gedacht hätte, in Gedanken wo ganz anders
- 432: ich habe noch öfter versucht, nebenbei nichts anderes zu machen
- 439: kommuniziert, wie es bei mir aussieht
- 441: das war so nicht ganz perfekt, aber es hat gepasst
- 446: sich so bewusst gemacht wie wichtig ist das, steckst du da noch mehr Zeit rein oder passt das so
- 453: mindestens eine Stufe runtersetzen
- 457: regelmäßiger Termin mit meinem Chef, ... wo wir über meine Arbeitsbelastung sprechen
- 463: ich fühl mich jetzt nicht mehr so alleingelassen
- 470: immer wieder reflektiert, was ich so tue
- 471: kann jetzt besser einschätzen, wie viel Zeit ich für Aufgaben brauche
- 473: scheiß drauf, ... es ist halt jetzt so



- 478: den Druck nimmt, weil man weiß, es gibt noch Leute, die helfen können
- 483: zu wissen, du bist nicht die einzige, tut auch gut
- 506: tue ich mir gerade bisschen schwer, die Frage zu beantworten
- 508: mit Kollegen quatschen kann, ohne dass ich mir denke, uah, eigentlich sollte ich jetzt mein Zeug machen
- 517: Aufgaben herausfordernd, aber ich lerne gerade dadurch auch extrem viel
- 521: fühlt sich geil an, ... wenn du alles geschafft hast und trotzdem nicht wirklich eine Überstunde gemacht hast
- 530: Ritual anfangs total lächerlich, im Nachhinein richtig gut, da wurde eigentlich meine Erwartung übertroffen
- 531: die anderen beiden Sachen ... nicht so ganz zufrieden, ... konnte ich nicht so gut in den Arbeitsalltag integrieren
- 539: den ganzen Bildschirm mit Post-ist voll pappen, dass du das noch viel krasser machst
- 550: insgesamt glaube ich, dass es sich sehr positiv ausgewirkt hat, und schon geholfen hat
- 556: in den Pausen etwas ganz anderes machen
- 560: zurücknehmen und überlegen, muss es perfekt sein oder passt das nicht so
- 574: noch mehr Zeit reingesteckt, die dann verloren gewesen wäre
- 582: dann hat jeder die zwei Stunden gewonnen
- 590: fände es gut, wenn man zwischendrin nochmal nach zwei Wochen vielleicht ... die durchgegangen wäre
- 599: habs dann halt nicht gemacht, weil ich irgendwie nicht den Anstoß hatte
- 612: diese Methodiken ... zu hören hat mir nochmal viel mehr gebracht
- 616: Gespräche und sich selber reflektieren wichtig, ... mit anderen darüber reden
- 618: mehr verinnerlicht, als wenn man nur ein Buch liest

#### **4. Themenkatalog**

##### **1. Ausdruck von Zeit:**

- Es ist zu wenig Zeit vorhanden (Z. 277)
- Man muss sich Zeit für Dinge nehmen (Z. 13, 128)
- Dinge möglichst schnell zu erledigen, gibt gutes Gefühl (Z. 364, 521)
- Man kann Zeit gewinnen oder verlieren (Z. 574, 582)

- *Zeit ist grundsätzlich zu wenig vorhanden und es ist gut, Dinge möglichst schnell zu erledigen, um keine Zeit zu verlieren bzw. Zeit zu gewinnen; man muss sich die Zeit für Dinge nehmen*
2. Veränderung des Stresslevels:
- Abends pünktlich mit der Arbeit aufzuhören, klappt zurzeit nicht (Z. 25 f.)
  - Ich fühle mich häufig gestresst (Z. 72)
  - Nach dem Experiment mindestens eine Stufe weniger gestresst (Z. 453)
  - *Fühlt sich nach dem Experiment weniger gestresst*
3. Optimales Stresslevel:
- Schwierig, die Frage zu beantworten (Z. 506)
  - Durch herausfordernde Aufgaben lerne ich extrem viel (Z. 517)
  - So, dass man mit Kollegen quatschen kann, ohne sich schlecht zu fühlen, weil man eigentlich so viel zu tun hat (Z. 508)
  - *Schwer zu definieren, sie lernt durch herausfordernde Aufgaben, man sollte aber noch ohne schlechtes Gewissen mit Kollegen ratschen können*
4. Bewusste Ablenkung, Abstand schaffen:
- Zwischen Aufgaben zehn Minuten weg vom Bildschirm (Z. 316)
  - In Pausen bzw. zwischendrin etwas ganz anderes machen (Z. 30, 417, 556)
  - Entspannter, wenn man zeitweise an etwas anderes als Arbeit denkt (Z. 421)
  - Möglichst viel Zeit zwischen Einschlafen und Arbeit bringen (Z. 258)
  - Im Alltag möglichst nicht über Arbeit reden (Z. 327)
  - *Abstand vom Arbeitsplatz und bewusste Ablenkung hilft, auf andere Gedanken zu kommen, was wiederum entspannt*
5. Äußere Stressoren:
- Zeitdruck aufgrund von Terminfristen und dringenden Aufgaben (Z. 80 ff.)
  - Durch Unsicherheit schiebe ich es weiter, was zu mehr Zeitdruck führt (Z. 132)
  - Viele Termine (Z. 89)
  - Keine Flexibilität (Z. 125)
  - Aufgaben, die schon lange mitgezogen werden (Z. 83)
  - Fehlendes Wissen und Erfahrung (Z. 130, 169)
  - Durch steigende Erfahrung sinkt der Stress (Z. 142)
  - Manchmal schwierig umzusetzen (Z. 333)

- *Hauptstressoren sind viele Aufgaben und Zeitdruck aufgrund von Terminfristen; fehlende Erfahrung führt zu Unsicherheit und Zögerlichkeit, was den Zeitdruck wiederum verstärkt; schwierig mit Terminstress umzugehen, da der Termin ja trotzdem näher rückt*
6. Innere Stressoren (Zugang zu eigenen Gefühlen und Gedanken):
- Was hätte ich anders machen sollen, Gutgläubigkeit ausgenutzt (Z. 105, 109)
  - Sehr hohe Erwartungen an mich selber, mache mir selber oft Druck (Z. 166, 352)
  - Ich bin nicht gut genug (Z. 204)
  - Glaubenssatz Ich muss perfekt sein und muss alles ordentlich und fehlerlos machen ist sehr stark ausgeprägt (Z. 204 f., 214)
  - Glaubenssätze führen dazu, sich für eine Aufgabe zu viel Zeit zu nehmen und sich zu verbeißen (Z. 211)
  - Ich wünsche mir mehr Selbstvertrauen in eigene Arbeit und Akzeptanz mit dem eigenen Umgang mit dem Thema (Z. 340, 345)
  - *Hat sehr hohe Erwartungen an sich selbst und möchte alles ordentlich und perfekt machen, weshalb sie sich teilweise in Aufgaben verbeißt; denkt gleichzeitig, nicht gut genug zu sein; wünscht sich mehr Selbstvertrauen in sich und in die eigene Arbeit*
7. Veränderung der inneren Stressoren:
- Sich bewusst machen, wie wichtig etwas wirklich ist und ob es nötig ist, noch mehr Zeit reinzustecken (Z. 446)
  - Sich zurücknehmen und überlegen, muss es perfekt sein oder passt das auch so (Z. 560)
  - Nicht ganz perfekt, aber hat gepasst und ist halt jetzt so (Z. 441, 473)
  - *Setzt sich selbst weniger unter Druck, indem sie versucht neutral zu betrachten, ob es wirklich nötig ist noch mehr Zeit für eine Aufgabe aufzuwenden; akzeptiert, dass nicht alles perfekt werden muss*
8. Weitere Bewältigungsstrategien:
- Übersichtliches Postfach entstresst sehr (Z. 313)
  - Nachhaken, ob es wirklich so dringend ist (Z. 147)
  - Gute Vorbereitung (Z. 298)
  - Bewegung, um angespanntes Stressgefühl abzubauen (Z. 305)
  - Handy ist stummgeschaltet, Anrufe werden nicht entgegengenommen (Z. 43, 55)
  - Push-Benachrichtigungen bei Mails sind deaktiviert (Z. 55)
  - Privates Handy lenkt ab und ist deshalb nicht am Schreibtisch (Z. 323)

- Nebenbei nichts anderes machen (Z. 432)
  - *Konzentrierte Arbeitsatmosphäre schaffen und Unterbrechungen soweit möglich unterbinden; nur an einer Sache arbeiten; Übersicht schaffen; Bewegung um Stressgefühl abzubauen*
9. Achtsamkeit als Bewältigungsstrategie:
- Atemtechnik (Z. 303)
  - Meditation kann helfen, um runterzukommen (Z. 268)
  - Ich weiß, dass es hilft, brauche aber die Kraft dazu und muss mich aufraffen können (Z. 266, 269, 274)
  - Sich zu zwingen ist eher kontraproduktiv (Z. 273)
  - Zeit für sich zu nehmen ist manchmal schwer, wenn man eigentlich Zeit mit dem Partner verbringen möchte (Z. 276)
  - *Achtsame Atemtechnik und Meditation hilft zum Runterkommen; wenn es zu sehr gewollt und gezwungen ist, ist es eher kontraproduktiv, es bedarf also auch einer gewissen Lockerheit; es fällt manchmal schwer sich aufzuraffen und die Zeit für sich zu nehmen, obwohl sie weiß, dass es ihr gut tut*
10. Bewertung der neuen Strategien:
- Mit einem Ritual zu beenden und anzufangen fand ich anfangs lächerlich, im Nachhinein aber sehr gut (Z. 369, 530)
  - Einen kurzen Moment Zeit nehmen, bevor der Arbeitstag losgeht (Z. 382)
  - Durchatmen und das warme Getränk in der Hand spüren (Z. 389)
  - Klappt bisher gut im Homeoffice aber noch nicht im Büro (Z. 371)
  - Klopf mir selber auf die Schulter und muss dann lachen, weil es eigentlich so lächerlich ist, und damit ist es so ein schönes Ding, um den Arbeitstag zu beenden (Z. 392)
  - Dir selber danke sagen (Z. 397)
  - Durch Reflexion der eigenen Arbeit bessere Einschätzung, wie viel Zeit ich für Aufgaben brauche (Z. 470 f.)
  - Klare Kommunikation mit Kollegen und Chef über Arbeitsbelastung (Z. 439, 457)
  - Ich fühl mich nicht mehr so alleingelassen (Z. 463)
  - Zu wissen, dass Leute da sind, die einem helfen können, reduziert Druck (Z. 478)
  - Tut gut zu wissen, du bist nicht die einzige, die sich gestresst fühlt (Z. 483)
  - Insgesamt sehr positiv Auswirkung, hat schon geholfen (Z. 550)
  - Ggf. erforderlich, sich Erinnerungen zu schaffen (Z. 539)

- Nicht gemacht, weil der Anstoß gefehlt hat, weiterer Kontakt in der Zwischenzeit wäre hilfreich gewesen (Z. 590, 599)
- Viel gebracht, konkrete Methodiken aufzuzeigen (Z. 612)
- *Übergangsrituale, um sich Momente für sich selbst zu nehmen und sich zu danken, helfen überraschenderweise sehr gut, sind im Homeoffice aber leichter umzusetzen als im Büro; klare Kommunikation mit Chef und Kollegen reduziert Druck und gibt unterstützendes Gefühl; es wäre hilfreich, sich selbst Erinnerungen zu schaffen oder weitere Anstöße von extern zu bekommen; es war hilfreich, konkrete Methoden auszuwählen*

#### 11. Körperreaktionen:

- Im Gesicht kratzen (Z. 225)
- Körperlich sehr hibbelig (Z. 244)
- Unausgeglichenheit (Z. 219)
- Schlechter Schlaf, was wiederum zu Unkonzentriertheit und damit zu noch mehr Druck führt (Z. 219 f.)

#### 12. Achtsame Körperwahrnehmung:

- Bewusstsein ist da, dass Reaktionen als Folge von viel Arbeit auftreten (Z. 255)
- Ich kann einordnen, woher die Reaktionen kommen (Z. 261)
- Ich akzeptiere es einfach, weil ich kann es im Moment nicht ändern, v. a. bei Termindruck (Z. 255, 285)
- Ich habe noch nicht die Fähigkeit, es aktiv anders anzugehen (Z. 262)
- Achtet öfter auf das eigene Befinden, bewusster geworden (Z. 404, 407)
- Manchmal gings aber nicht anders (Z. 405)
- *Sie weiß, wie ihr Körper aufgrund von Stress reagiert aber akzeptiert dies ohne den Versuch, etwas zu verändern; seit dem Experiment achtet sie bewusster auf das eigene Befinden, manchmal kann sie die Situation aber nicht ändern und akzeptiert es dann weiterhin*

#### 13. Auswirkungen von Stress:

- Umfeld bekommt es leider zu spüren (Z. 224)
- Ich mag mich dann selber nicht (Z. 225)
- Sozialen Kontakte herunterfahren (Z. 229)
- Ich werde ruppig, antworte pampig (Z. 230 ff.)
- Wenig Verständnis (Z. 233)
- *Im gestressten Zustand ist sie gereizter und zeigt weniger Verständnis gegenüber ihrem Umfeld, fährt ihre sozialen Kontakte herunter, ist unzufrieden mit sich selbst*

#### 14. Soziale Unterstützung

- Selbstreflexion und Gespräche darüber mit anderen sind wichtig, dadurch wird das Thema mehr verinnerlicht, als wenn man nur ein Buch liest (Z. 616 ff.)
- *Gespräche mit anderen über Stress ist für die Selbstreflexion und Umsetzung wichtiger, als nur etwas darüber zu lesen*

#### 5. Paraphrasieren

TN 1 arbeitet sehr viel und fühlt sich häufig durch die Arbeit gestresst, was ihm auch anzumerken ist. Im ersten Interview wirkt er nachdenklich; während seiner Erzählungen spielt er mit den Fingern und wippt mit den Beinen. Er antwortet nicht immer direkt auf die Fragen, sondern verliert sich in Situationsbeschreibungen. Nach dem Experiment erzählt er nicht nur, dass er sich weniger gestresst fühlt, sondern wirkt auch entspannter und ruhiger (2). Das optimale Stresslevel kann er schwer definieren. Er lernt durch herausfordernde Aufgaben, möchte sich aber auch mal mit Kolleginnen und Kollegen unterhalten können, ohne sich dabei aufgrund von Zeitdruck schlecht zu fühlen (3). Zeit ist generell zu wenig vorhanden und es ist gut, Dinge möglichst schnell zu erledigen, um keine Zeit zu verlieren bzw. Zeit zu gewinnen (1). Schafft er dies nicht, gerät er in Stress. Mit Terminstress fällt es ihr aber schwer umzugehen, da die Termine an sich nicht geschoben werden können (5). TN 1 hat sehr hohe Erwartungen an sich selbst und möchte alles ordentlich und perfekt machen, weshalb er sich teilweise in Aufgaben verbeißt. Gleichzeitig denkt er, nicht gut genug zu sein. Er wünscht sich mehr Selbstvertrauen in sich und in die eigene Arbeit, was ihr während des Experiments gelingt. Er berichtet im zweiten Interview, dass er sich weniger unter Druck setzt, indem er versucht neutral zu betrachten, ob es wirklich nötig ist, noch mehr Zeit für eine Aufgabe aufzuwenden. Er akzeptiert, dass nicht alles perfekt werden muss (6/7). Geholfen hat ihr auch, sich Übergangsrituale zu schaffen, um sich Momente für sich selbst zu nehmen und sich zu danken. Eine klare Kommunikation mit ihrem Umfeld reduziert den Druck und gibt ein unterstützendes Gefühl (10). Übersicht, eine konzentrierte Arbeitsatmosphäre und Unterbrechungen zu unterbinden helfen ihr, Stress vorzubeugen (8). Um das Stressgefühl abzubauen und auf andere Gedanken zu kommen, nimmt er im Alltag und nach Feierabend bewusst Abstand vom Arbeitsplatz und lenkt sich ab (4). Durch Bewegung, achtsame Atemtechnik und Meditation kann er entspannen, wobei dies nicht erzwungen werden sollte, da es sonst eher Stress verstärkt, wenn es dann nicht klappt. Manchmal fällt es ihr schwer sich aufzuraffen und die Zeit für sich zu nehmen,

obwohl er weiß, dass es ihr guttut (8/9). Ist TN 1 im Stress, wird er unruhig, unausgeglichen und schläft schlecht (11). Er weiß, wie ihr Körper bei Stress reagiert aber akzeptiert dies ohne den Versuch, etwas zu verändern. Seit dem Experiment achtet er bewusster auf das eigene Befinden, manchmal kann er die Situation aber nicht ändern und akzeptiert es dann weiterhin (12). Im gestressten Zustand ist TN 1 nicht nur mit sich selbst unzufrieden, sondern ist auch gereizter und zeigt weniger Verständnis für ihr Umfeld bzw. isoliert sich (13). Nur etwas über Stressbewältigung zu lesen bringt für er deutlich weniger zur Selbstreflexion und Umsetzung, als Gespräche mit anderen Personen (14). Insgesamt hat es ihr geholfen, konkrete Methoden mitzubekommen. Allerdings hätte er sich gewünscht, sich selbst deutlichere Erinnerungen zu schaffen oder weitere Anstöße von extern zu bekommen (10).

## **6. Zentrale Kategorien**

1. Äußere vs. innere Stressoren (2/5/6)
2. Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitsgefühl (5/7)
3. Zugang zur eigenen Gedanken- und Gefühlswelt (6)
4. Ausdruck von Zeit (1/5)
5. Achtsame Wahrnehmung des Körpers (11/12)
6. Ausdruck von Stress und Konsequenzen für das Umfeld (13)
7. Die Balance des optimalen Stresslevels (3)
8. Stressprävention (4/8/10)
9. Stressbewältigung (4/8/9)
10. Externe Unterstützung (10/14)
11. Kriterien zur Bewertung von Copingstrategien (10)

**Teilnehmer 2:**

- Offene, vertraute Atmosphäre
- Teilnehmer hat vor Beginn des Interviews erzählt, dass er die drei Ebenen von Stress schon kennt
- Ruhige Körperhaltung, wirkt vorfreudig, euphorisch, erzählt sehr positiv
- Man merkt, dass er sich schon länger mit dem Thema auseinandersetzt und sich darüber Gedanken gemacht hat, es fällt ihr leicht, das in Worte zu fassen, spricht klar und auf den Punkt
- Interviewerin hat sich relativ nah am Leitfaden gehalten und nur sehr gering steuernd in den Redefluss eingegriffen
- Beim zweiten Interview: Atmosphäre wie beim ersten Interview, Interviewerin losgelöster vom Leitfaden

**1 Interview 1**

2 *Interviewerin:* Erzähle mir doch mal, wie denn bei dir so ein typischer Arbeitsalltag im  
3 Moment aussieht.

4 *Teilnehmer 2:* Ok, also ich stehe, ja meistens so um 7 auf, dann gehe ich erst mal ins Bad,  
5 tu Zähneputzen, Duschen. Ähm, schalte dann mal meinen Laptop an und lass ihn erst mal  
6 hochfahren, mach mir dann mein Frühstück und setz mich dann mit meinem Frühstück  
7 vor den Laptop und check erst mal ein und lies dann meine E-Mails. Das ist so der Beginn  
8 von meinem Tag. Dann guck ich, was ich alles an Aufgaben machen muss. Ich mache  
9 meine E-Mails auch immer rot, damit ich weiß, die müssen jetzt noch bearbeitet werden,  
10 und arbeite das ab. Und ja [--] mittags mach ich mir dann schnell was zu essen, ich habe  
11 ja nur eine halbe Stunde, und dann meistens so gegen 16 Uhr, hör ich aufzuarbeiten und  
12 ähm [--] kann dann zum Glück auch ganz gut abschalten danach. Ja.

13 *Interviewerin:* Und wenn du jetzt mal so einfach an die letzten Tage oder auch die letzten  
14 Wochen zurückdenkst, ähm was würdest du sagen wo da gerade ungefähr dein durch-  
15 schnittliches Stresslevel ist? Also wenn du jetzt mal im Durchschnitt überlegst, wie stark  
16 bist du in der letzten Zeit gestresst? Wir können uns das hier visuell mal anschauen. Wenn



17 du dir vorstellst, eins davon ist dein persönliches Stressbarometer, wo wäre da bei dir die  
18 Nadel im Moment?

19 *Teilnehmer 2:* Ähm, bei ich fühle mich oftmals gestresst. Genau, also es war schon mal  
20 mehr, gerade mit dem Studium, da war es schon mal ganz oben, aber jetzt ist es gerade  
21 wieder hier runtergegangen.

22 *Interviewerin:* Du hast ja jetzt gerade für dich schon mal so ein bisschen reflektiert, was  
23 bei dir so deine Hauptstressoren sind. Was würdest du sagen, was im Moment dein nega-  
24 tiver Hauptstressor ist?

25 *Teilnehmer 2:* Ok, hm. Ich habe Situationen, in denen ich teilweise Sachen ablehnen  
26 muss, also Maßnahmen zum Beispiel. Und ähm ich fühle mich dann immer schlecht und  
27 das macht mir dann auch Stress, weil ich ungern irgendwie ähm die Missgunst von ande-  
28 ren Menschen wecken möchte und eigentlich immer lieb und nett rüberkommen möchte.  
29 Und ähm das stresst mich. Und mich stresst, hm, wenn ich teilweise keine genauen Ar-  
30 beitsanweisungen bekommen hab, und dann vor einem Problem stehe und dann denke  
31 ich die ganze Zeit mach ich das jetzt richtig, und äh mach mir dann auch selber so Stress,  
32 weil ich es ja richtig machen möchte. Und wenn ich Zahlen in einen Report eingebe und  
33 ich weiß, der geht dann zur Geschäftsführung und da merke ich dann auch, wie ich dann  
34 gestresst bin weil der muss gut sein, der muss perfekt sein, er darf da keine Fehler drin  
35 haben. Weil das eben nach ganz oben geht und ich nicht will, dass da irgendwas Schlech-  
36 tes auf mich zurückfällt. Und dann, wie ich irgendwie alles vereinen kann, also so viele  
37 Punkte in meinem Leben. Also Privatsphäre oder privates Umfeld, die Sozialkontakte,  
38 das Studium, die Arbeit und das alles zu vereinen, und das verursacht eigentlich auch  
39 Stress.

40 *Interviewerin:* Okay. Und wenn du jetzt davon eine Sache auswählen müsstest, wo du  
41 sagst, die will ich jetzt in den nächsten vier Wochen genauer angehen. Welche davon  
42 wäre das?

43 *Teilnehmer 2:* [--] Wahrscheinlich die Vereinbarkeit mit dem Studium, dass ich irgendwie  
44 einen guten Weg find, dass da auch ein bisschen vielleicht sogar Routine reinkommt. Und  
45 dass ich nicht immer schlechtes Gewissen habe oder im Hinterkopf habe, ah eigentlich  
46 müsste ich mehr machen. Das verursacht ja auch Stress. Das wäre so mit der größte Punkt.

47 *Interviewerin:* Und wenn du dich ja jetzt mal reinfühlst in die Situation, wie sehr belastet  
48 dich das, wie sehr stresst dich dieser Gedanke? Wenn du es vielleicht mal einordnest auf  
49 einer Skala von eins bis zehn, äh eins ne, finde ich eigentlich gar nicht schlimm und zehn,  
50 finde ich schon sehr belastend, wenn ich in der Situation bin?

51 *Teilnehmer 2:* Acht bis neun. Irgendwie sowas.

52 *Interviewerin:* Ok. Und wenn wir jetzt mal Richtung innere Stressoren gehen, also zu den  
53 inneren Glaubenssätzen, die du so für dich verinnerlicht hast. Was würdest du da sagen  
54 ist bei dir so der Hauptpunkt im Moment, der dich selber unter Stress setzt?

55 *Teilnehmer 2:* Hm, dass ich es allen recht machen will, und dass ich ähm immer [--] alles  
56 perfekt machen möchte und dass ich keinem auf den Schlips treten möchte. Ich möchte  
57 immer gut rüberkommen, wichtig ist mir auch wie die anderen mich wahrnehmen. Ja.

58 *Interviewerin:* Kannst du auch hier einordnen, wie stark dieser Stressor für dich ist von  
59 1-10?

60 *Teilnehmer 2:* [--] Ja, ich würde auch so acht bis neun sagen.

61 *Interviewerin:* Okay. [--] Und wenn du dann in so einer Situation bist, dass du dich wirk-  
62 lich gestresst fühlst. Entweder durch deinen inneren Druck oder durch eine externe Situ-  
63 ation, wie macht sich das bei dir bemerkbar, wie fühlt sich das für dich an?

64 *Teilnehmer 2:* Hm, ich kriege oft Magenprobleme. Ich krieg [--] Kopfschmerzen und  
65 wenn es abends ist, also ich habe jetzt keine Schlafstörungen oder sowas, aber wenn dann  
66 irgendwas besonders belastend ist, dann kann ich nicht einschlafen. Also dann grüble ich  
67 so lange darüber nach. Ja. Und, das ist jetzt vielleicht auch nicht unbedingt körperlich,  
68 aber ich fange an aufzuschieben. Also ich mache dann quasi dicht, habe gar keinen Bock  
69 mehr auf irgendwas, und mach stattdessen was am Handy oder sowas zum Beispiel, was  
70 komplett Anderes, was mich kurzfristig ablenkt und mir dann aber noch mehr Stress ver-  
71 ursacht, wenn ich dann merke ok, jetzt kommt der Zeitdruck noch dazu. Also das schau-  
72 kelt sich dann hoch, und das wäre dann faktisch eine zehn wenn die Situation ist. Und ich  
73 prokrastiniere dann eigentlich immer. Sehr häufig. Das ist so meine Haupt-Bewältigungs-  
74 strategien gerade. Blöderweise ((lacht)).

75 *Interviewerin:* Ja? ((lacht)) Und wenn du dann in so einer Situation bist. Du merkst quasi,  
76 dass dir dein Körper Signale schickt oder Botschaften, dass du eigentlich gerade unter

77 Stress bist, ähm bemerkst du das in dem Moment auch direkt? Weißt du dann diese Sig-  
78 nale einzuordnen?

79 *Teilnehmer 2:* Also, wenn ich nicht einschlafen kann, und immer grübeln muss, dann  
80 weiß ich ok es liegt daran, weil ich irgendwie mit der Situation, weil da was schief ist,  
81 dass ich gerade Stress habe. Mit den Verdauungsproblemen ist es mir mittlerweile be-  
82 wusst, das war es davor oft nicht, aber mittlerweile weiß das. Mit den Kopfschmerzen  
83 hm, da merke ich es am wenigsten tatsächlich. Also die anderen Probleme sind für mich  
84 eindeutiger.

85 *Interviewerin:* Okay, also es kommt so ein bisschen darauf an, welche Reaktionen es  
86 sind? Und bei denen, wo du es merkst und auch zuordnen kannst, ähm handelst du dann  
87 auch entsprechend, wenn du quasi für dich weißt, ah ok, ich bin gerade unter Stress, mein  
88 Körper signalisiert mir das? Hat das eine Auswirkung darauf, wie du dich dann verhältst?

89 *Teilnehmer 2:* Hm, ja bei den Einschlafproblemen habe ich eine Bewältigungstaktik, ähm,  
90 bei den Verdauungsproblemen, da ist es eigentlich schon zu spät. Da ist dann schon der  
91 Höhepunkt und dann kann man auch nichts mehr machen. Da hätte man schon im Vorn-  
92 herein was machen müssen.

93 *Interviewerin:* Aber wenn es dann soweit ist, steuerst du dann irgendwie gegen oder  
94 machst du was bestimmtest oder ist es eher so ein Ignorieren und weitermachen wie bis-  
95 her?

96 *Teilnehmer 2:* Meistens bin ich dann schon an einem Punkt, wo ich dann so im Stress drin  
97 bin und die Aufgaben fertig machen muss oder es durchziehen muss und gar nicht mehr  
98 zurück kann und nicht mehr gegensteuern kann. Ich merke, dass ich Stress habe. Aber ich  
99 habe teilweise in dem Moment nicht die Möglichkeit zurück zu rudern, weil ich einfach  
100 schon so lange prokrastiniert habe zum Beispiel, dass ich jetzt gar keine Zeit mehr für  
101 irgendetwas anderes hab, sondern das jetzt machen muss.

102 *Interviewerin:* Okay, also oft merkst du das quasi erst wenn es zu spät ist, und nicht davor  
103 schon?

104 *Teilnehmer 2:* Ja genau, wenn es zu spät ist.



105 *Interviewerin:* Wenn du dir jetzt mal vorstellst du hast einen Rucksack bei dir. Und du  
106 würdest den Rucksack vollpacken mit allen möglichen Ressourcen, die du bisher in dei-  
107 nem Leben gesammelt hast. Wo du zum Beispiel in der Arbeit in einer stressigen oder  
108 belastenden Situation warst und irgendwas gemacht hast, und dadurch erfolgreich raus-  
109 gekommen bist zum Beispiel. Oder wie du bisher erfolgreich mit stressigen Situationen  
110 umgehen konntest. Was würdest du sagen, sind da im Moment schon deine Erfolgsstra-  
111 tegien?

112 *Teilnehmer 2:* Hm [---] Bei der Bachelorarbeit zum Beispiel, finde ich, bin ich, das war  
113 schon stressig. Da bin ich aber ganz gut durchgekommen, weil ich da, das Zeitmanage-  
114 ment war nicht perfekt, aber es war ausgeklügelter als sonst. Deswegen hat mir das schon  
115 sehr geholfen. Da habe ich mir, glaub ich, einiges an Stress erspart. [--] Ähm, ansonsten  
116 in der Arbeit ich versuche auch mir immer wieder zu denken, dass ich eben nicht perfekt  
117 sein muss und dass ich auch Fehler machen darf, versuche auch in der Arbeit eben so eine  
118 Fehlerkultur zuzulassen. Aber [--] ich stehe ja auch noch am Anfang meiner Karriere und  
119 will nicht gleich als ähm inkompetent oder so etwas wahrgenommen werden, deswegen,  
120 ich versuche schon innerlich gegenzusteuern, auch mit meinen Gedanken, weil die ja sehr  
121 viel beeinflussen können. Es gelingt mir nicht immer. Und ja [---] Und dann such ich mir  
122 halt irgendwelche Ausgleichssachen. Ich merke zum Beispiel, dass ich, wenn ich in der  
123 Früh meditiert habe, es mir viel besser geht. Es ist echt krass, was so ein ruhiger Morgen  
124 machen kann. Ich habe auch mal eine Zeit lang in der Früh Sport gemacht, und das war  
125 auch, das hat mich so geerdet schon in der Früh, hat mich schon in der Früh so produktiv  
126 wirken lassen. Das habe ich gleich mit in den Tag genommen und konnte dann auch den  
127 Tag so produktiv sein. Und wenn ich sehr produktiv bin, dann entsteht dieses Aufschieben  
128 nicht, und dadurch vermeide ich auch diese Stressreaktion. Und da habe ich gemerkt, das  
129 sind so die Hauptsachen, die mir guttun.

130 *Interviewerin:* Okay, ja dann hast du da ja auch schon so deinen Pool zusammengestellt.  
131 Vielen Dank! Wir sind schon bei der letzten Frage angelangt. Und zwar, stell die vor die  
132 vier Wochen sind jetzt vorbei, und wir sitzen hier wieder zusammen in einem Monat, und  
133 du erzählst mir jetzt, wie es dir gerade so geht, was sich bei dir vielleicht verändert hat,  
134 wie du dich im Moment fühlst. Was wäre so deine Wunschvorstellung, was du mir jetzt  
135 erzählen würdest?

136 *Teilnehmer 2*: Hm, meine Wunschvorstellung wäre, dass ich mein erstes Modul im Stu-  
137 dium abgeschlossen habe. Dank des guten Zeitmanagements. Dass ich jetzt auch ge-  
138 schafft habe, das alles in meinen Alltag zu integrieren und vielleicht auch eine Tages-  
139 Routine finde. Und die dann auch durchziehe. Bei mir scheitert es oft an dem Durchzie-  
140 hen, hm, [-] ja und dass ich dadurch vielleicht auch mehr Zeit habe für die Sachen, die  
141 mir wirklich Spaß machen, oder [-] dass ich insgesamt auch ein bisschen entspannter  
142 werden kann und mein Stresslevel reduziere und mich besser fühle. Ja.

143 *Interviewerin*: Okay! Klasse, dann sind wir hier schon am Ende angelangt. Gibt's noch  
144 irgendwas, was du dazu noch sagen willst zu dem Thema, irgendwas was dir noch auf  
145 dem Herzen liegt und du noch loswerden möchtest, was wir bisher nicht angesprochen  
146 haben?

147 *Teilnehmer 2*: Hm [--] Nein, wenn dann fällt's mir bestimmt ein bei unserem nächsten  
148 Interview ((lacht)).

149 *Interviewerin*: Alles klar ((lacht)). Ja vielen Dank!

## 150 Interview 2

151 *Interviewerin*: Würdest du sagen, dass sich dein Arbeitsalltag grundsätzlich in den letzten  
152 vier Wochen verändert hat? Zu dem hast du mir davon erzählt hast.

153 *Teilnehmer 2*: Ja, ich würde schon sagen, dass ich ein bisschen bewusster umgegangen  
154 bin mit mir selber und den Stress mehr wahrgenommen habe. [-] Und dadurch [-] für  
155 meinen Körper und für meine Situation, wie es mir gerade geht, ähm, ja einfach besser  
156 reagieren konnte. Zum Beispiel durch Meditation.

157 *Interviewerin*: Wie hast du noch reagiert?

158 *Teilnehmer 2*: Ich habe auch meine Aufgaben strukturiert. Das war total cool, ((lacht))  
159 ähm weil ich gemerkt habe, ich nehme mir so viele Sachen vor, und ich schaff die gar  
160 nicht, weil so viele Sachen unvorhergesehen dazukommen. Das war erstaunlich zu sehen,  
161 wie viel ich eigentlich in meinem Kopf hab und was ich dann tatsächlich im Alltag und  
162 in der Arbeit auch schaffe. Und meistens nimmt man sich mehr vor und fühlt sich dann  
163 unproduktiv, wenn man nicht alles geschafft hat. Aber nachdem ich mir dann auch immer  
164 meine Erfolge vor Augen geführt habe, habe ich dann gemerkt, ok, ich soll mich nicht so  
165 auf meine Misserfolge konzentrieren, sondern auf meine Erfolge. Und das hat sich für



166 mich dann wieder positiv angefühlt. Und hat mein Mindset auch ein bisschen gestärkt.

167 Ja. Das war so die größte Veränderung, die mir da aufgefallen ist.

168 *Interviewerin:* Mhm. Ähm [--] und du hast gerade gesagt, dass dir Stress bewusster wird,  
169 bewusster ist. Wie genau machst du das?

170 *Teilnehmer 2:* Hm, ich habe gemerkt [--] ich habe gemerkt, dass [--] immer, wenn ich so  
171 ein bestimmtes Gefühl in der Brust hab, dann ist das Stress. Und das wusste ich davor  
172 nicht, weil ich mich nie damit so auseinandergesetzt habe, wann Stress für mich körper-  
173 lich auftritt, und das konnte ich die letzten Wochen beobachten. Und jetzt weiß ich, auch  
174 wenn ich denke, ich bin gar nicht gestresst, ähm, weil es mir sonst gut geht. Wo ich davor  
175 gedacht habe, dass ich nicht gestresst bin, weiß ich jetzt ok, ich habe wieder dieses Zie-  
176 hen, und dann weiß ich, ich bin gestresst.

177 *Interviewerin:* Mhm. Wie bist du zu dieser Erkenntnis gekommen?

178 *Teilnehmer 2:* [--] Auch indem ich meine Aufgaben eben strukturiert habe und dann, als  
179 ich gemerkt habe Okay, ich bin dann so verbissen, dass ich diese Aufgabe unbedingt  
180 machen muss, mich dann reingestresst hab, dann habe ich jedes Mal dieses Ziehen auch  
181 wahrgenommen, und dann habe ich dadurch erkannt ok, ich beobachte das jetzt mal wei-  
182 ter, und dann habe ich auch gemerkt, in Situationen wo ich nicht unbedingt dachte, dass  
183 ich gestresst bin, ähm dass die doch irgendwie Stress verursachen. Und so bin ich dann  
184 draufgekommen.

185 *Interviewerin:* Gibt's da noch was, was du gemacht hast, außer deine Aufgaben zu sortie-  
186 ren?

187 *Teilnehmer 2:* Yoga hab ich gemacht. Hm, abends hab ich das gemacht. Nicht jeden Tag,  
188 wie ich es mir vorgenommen habe, aber ähm, ich habe es schon häufiger gemacht. Und  
189 ich habe gemerkt, dass ich dadurch vor allem vorm Schlafen gehen oder halt am Ende  
190 vom Tag noch mal richtig runterkommen kann. Und das ist für mich eine Möglichkeit  
191 war, den Stress, den ich auch während der Arbeit immer habe, komplett loszulassen. Und  
192 das hat mir geholfen.

193 *Interviewerin:* Würdest du dann auch sagen, dass du insgesamt achtsamer warst in der  
194 Zeit?

195 *Teilnehmer 2:* Ja.

- 196 *Interviewerin:* Durch dieses Yoga oder auch grundsätzlich?
- 197 *Teilnehmer 2:* Auch grundsätzlich. Man (setzt) sich ja auch, wenn man diese Aufgaben  
198 bekommt, und dann hatte ich auch das Gefühl, ich bin dir eine Rechenschaft schuldig,  
199 weil ich da jetzt mitmache ((lacht)). Und dann setzt man sich ja automatisch mit dem  
200 Thema mehr auseinander noch. Und dadurch habe ich dann, ähm, dadurch war ich dann  
201 auch achtsamer, weil ich dann immer gedacht habe ok, wie fühle ich mich jetzt? Was  
202 bewirken diese Aufgaben, die mir die <Name> gegeben hat? Und habe mich dann eben  
203 darauf konzentriert, und [--] man dadurch nochmal stärker auf seine Gedanken und auf  
204 seinen Körper hört.
- 205 *Interviewerin:* Mhm. Wenn du sagst, jetzt war es unter anderem Ansporn, dass du das  
206 Gefühl hast, du musst was für mich tun. Ähm, was glaubst du, wie du da in Zukunft  
207 weitermachen willst? Also willst du das trotzdem für dich weitermachen? Oder glaubst  
208 du-
- 209 *Teilnehmer 2:* Hm, ich habe es ja nicht, also, ich mag dich, aber ich habe es nicht unbeding-  
210 tigt für dich gemacht. ((lacht)) Sondern ich habe mitgemacht, und ich war dir ja Re-  
211 chenschaft schuldig. Also anscheinend, also es hilft mir, wenn jemand anders Bescheid  
212 weiß und ähm, mit mir mitfiebert und ich dem dann meine Erfolge zeigen kann und ja,  
213 der einfach den Weg mitgeht. Ähm.
- 214 *Interviewerin:* Geht es dir eher darum, dass du so eine gewisse Verbindlichkeit, oder eher  
215 diese soziale Unterstützung?
- 216 *Teilnehmer 2:* Ja genau, das ist diese Verbindlichkeit! Ja. Die hilft einem dann auch eher,  
217 sich aufzuraffen, wenn man vielleicht gerade in anderen Situationen, ähm, das, zum Bei-  
218 spiel jetzt nicht Yoga gemacht hätte. Und dann hab ich mir gedacht, aber ich habe jetzt  
219 gesagt, ich mache da mit und hab diese Verbindlichkeit mir eben nochmal vor Augen  
220 geführt und mich dadurch motivieren können.
- 221 *Interviewerin:* Mhm. Willst du jetzt irgendwas in Zukunft auch weite machen? Oder was  
222 glaubst du, was glaubst du, wie sich die nächste Zeit vielleicht verändern wird, oder auch  
223 nicht?
- 224 *Teilnehmer 2:* ((lacht)) [--] Wie genau ich das mit der Rechenschaft mach, das habe ich,  
225 das weiß ich noch nicht. Aber da werde ich mir noch ein Konzept überlegen müssen, dass



226 ich das nochmal weiterführe. Man hat ja einerseits diese intrinsische Motivation, sich zu  
227 ändern und achtsamer zu leben. Aber manchmal ist der innere Schweinehund so groß,  
228 dass man sich dann doch nicht überwinden kann. Und dann hilft es, wenn man noch ein-  
229 mal diese externe ähm Motivation [--] noch einmal als Schub hat und dann diese mit der  
230 intrinsischen gepaart einen dann dazu bringt, sich so zu verhalten. Wie ich genau das  
231 fortführen will, das weiß ich noch nicht. Also ich muss diese externe Motivation jetzt  
232 irgendwie anderweitig generieren. ((lacht)) Aber es hat mir auch noch einmal gezeigt,  
233 dass es für mich selber gut ist. Und das stärkt dann noch einmal die intrinsische Motiva-  
234 tion.

235 *Interviewerin:* Mhm. Wir haben das letzte Mal auch über Glaubenssätze gesprochen. Ich  
236 glaube, du hattest gesagt, vor allem das nicht gut genug zu sein, ich schau gerade mal  
237 nach. Genau. und dass du es allen recht machen willst. Genau das war das, du willst es  
238 allen recht machen und alles perfekt machen.

239 *Teilnehmer 2:* Vielleicht habe ich den Punkt [--] vielleicht habe ich den Punkt in dem  
240 Sinne jetzt für mich genutzt, den Glaubenssatz. Weil ich es ja auch dir recht machen  
241 wollte, jetzt für deine Bachelorarbeit. Aber das mir jetzt in dem Sinne nicht negativen  
242 Stress verursacht hat, sondern mich dazu gebracht hat, ähm [--] die Sache positiv anzu-  
243 gehen und mir eben diesen Kick noch gegeben hat, Stress zu minimieren.

244 *Interviewerin:* Aber wie ist es jetzt in anderen Kontexten, also zum Beispiel in der Arbeit?  
245 Da hattest du es ja eher auch als stressend kommuniziert. Hast du da mal bewusst darauf  
246 geachtet in der Zeit?

247 *Teilnehmer 2:* Ja, ich habe darauf geachtet was verursacht genau mir genau Stress? Und  
248 hab dann nochmal geguckt, hab den nochmal hinterfragt, was, was, [--] ja was ich jetzt  
249 dabei denke, wenn ich diesen Stress empfinde. Und dann nochmal tiefer gebohrt. Dadurch  
250 kann man manche Stresssituationen auch auflösen, weil objektiv betrachtet, macht der  
251 Gedanke vielleicht gar keinen Sinn. Und nur subjektiv habe ich das für mich so interpre-  
252 tiert oder so wahrgenommen, als dass es negativ wäre. Das hat bei mir Stress erzeugt.

253 *Interviewerin:* Also würdest du sagen, da hat sich was verändert in der Hinsicht?

254 *Teilnehmer 2:* Ja. Also jetzt nicht durch die Sachen, die ich gemacht habe wie Yoga oder  
255 die Aufgaben strukturieren, weil das ja nichts mit den inneren Glaubenssätzen zu tun hat.  
256 Aber auch in dem Kontext, dass man sich, dass ich mich achtsamer verhalten hab.



257 *Interviewerin:* Und dann hast du es quasi für dich innerlich transformiert und eben hin-  
258 terfragt.

259 *Teilnehmer 2:* Ja!

260 *Interviewerin:* Okay, mhm. Was würdest du jetzt insgesamt sagen, wenn nur noch einmal  
261 über die letzten vier Wochen so einen Durchschnitt ziehst was jetzt dein Stresslevel ist.  
262 Ist es immer noch da oder ist es vielleicht irgendwo anders?

263 *Teilnehmer 2:* Ich fühle mich schon noch gestresst. Aber ich weiß jetzt, wie ich besser  
264 damit umgehen kann. Deswegen würde ich sagen Ich fühle mich manchmal gestresst.  
265 Davor war es ja oftmals. Ich kann aber den Stress schneller reduzieren, und der ist nicht  
266 mehr so lange andauernd.

267 *Interviewerin:* Und das liegt dann [--] hauptsächlich an dem, was du für dich geändert  
268 hast oder wie du jetzt anders damit umgehst?

269 *Teilnehmer 2:* Ja, und vor allem auch dieses Aufgaben strukturieren. Das ähm hat mir  
270 extrem geholfen, weil man so viele Gedanken hat, und das muss ich noch machen, das  
271 muss ich noch machen, das muss ich noch machen. Und dadurch kann man das steuern  
272 und kann sich dann auf eine Sache konzentrieren ohne jetzt, ähm, man weiß ja, dass man  
273 es schon aufgeschrieben hat. Das hilft dann. Das werde ich weiterführen. Ich habe auch  
274 ein ganz tolles Buch gefunden, wo man das schön hinschreiben kann und wo man dann  
275 noch seine Erfolge schreiben kann, auch die man an dem Tag hatte und für was man  
276 dankbar ist. Das habe ich mitgemacht. Das hat mir geholfen

277 *Interviewerin:* Als du, also diese Sachen, die du wirklich direkt in den Arbeitsalltag inte-  
278 griert hast. Gibts da etwas, was dir besonders leicht oder vielleicht besonders schwerge-  
279 fallen ist?

280 *Teilnehmer 2:* Leichtgefallen ist mir das mit den Aufgaben strukturieren. [--] Hm,  
281 schwergefallen ist mir ähm, gerade, wenn man wenig Zeit hat, und dass man dann sich  
282 auf die anderen Sachen konzentriert. Ich habe viel arbeiten müssen in der Zeit auch. Dann,  
283 war dann abends so kaputt, dass ich mich zum Beispiel nicht mehr zum Yoga aufraffen  
284 wollte, konnte, und das ist mir dann häufiger schwergefallen. Wenn ich in der Arbeit alles  
285 gegeben habe, dann bin ich danach so ausgelaugt. Und dann fällt es mir ganz schwer,

286 nochmal was für mich zu tun, um auch runterzukommen. Weil ich gar keine Energie mehr  
287 dazu hab. Das ist mir schwergefallen.

288 *Interviewerin:* Und würdest du insgesamt sagen, dass sich deine Erwartungen erfüllt ha-  
289 ben, die du am Anfang hattest?

290 *Teilnehmer 2:* Ja. Also ich werde ja manche Sachen, die ich jetzt gemacht habe, die letzten  
291 Wochen auch so weitermachen, und mitnehmen, weil sie positiv waren. Deswegen würde  
292 ich schon sagen, dass meine Erwartungen erfüllt wurden.

293 *Interviewerin:* Okay! Dann sind wir bei der letzten Frage. Wenn ich dir jetzt einen Zettel  
294 geben würde, einen leeren Zettel und einen Stift. Und du kannst auf den Zettel drei Dinge  
295 aufschreiben für eine Person, die jetzt so ziemlich an derselben Stelle steht, wie du vor  
296 vier Wochen warst. Und der er so geht, wie es dir da ging. Was würdest du der Person  
297 gerne mitgeben? Was wäre so drei Sachen, vielleicht Ratschläge oder Erkenntnisse, die  
298 du hattest, die du da auf diesem Zettel schreiben würdest?

299 *Teilnehmer 2:* Ähm, einmal strukturierte deine Aufgaben, mach dir deinen Überblick.  
300 Dann, mach dir bewusst, was du heute alles schon geschafft hast, am Ende vom Tag, dass  
301 du auch deine Erfolge siehst und nicht nur deine Misserfolge. Also die Aufgaben, die  
302 verschoben hast oder nicht geschafft hast. Und, [...] versuche, [...] manchmal einen  
303 Schritt zurückzugehen, wenn du dich irgendwie angegriffen fühlst oder blöd angemacht  
304 von anderen Leuten. Und objektiv zu gucken, ok, liegt das jetzt wirklich an mir? Könnte  
305 das auch einen anderen Grund haben, warum die Personen sich so gegenüber mir verhält?  
306 Oder liegt das nur daran, dass ich irgendwas interpretiere und es bei mir irgendwie falsch  
307 angekommen ist? Und dadurch, ähm, manche Sachen nicht mehr so zu Herzen zu neh-  
308 men. Das wären meine Tipps.

309 *Interviewerin:* Okay, danke! Dann sind wir am Ende. Gibt's noch irgendwas, was zu dem  
310 Thema sagen möchtest, was wird nicht angesprochen haben?

311 *Teilnehmer 2:* Ne, ich glaube, wir hatten schon alles.

312 *Interviewerin:* Ok super, vielen Dank!

## 1. Motto

Freude an der Selbstreflexion

## 2. Zusammenfassende Nacherzählung

TN 2 hat sich vor Beginn des Experiments bereits mit Stress und mit dem Konzept Achtsamkeit auseinandergesetzt. Zurzeit fühlt er sich oftmals gestresst, was mehrere Gründe hat. Er möchte nicht die Missgunst anderer wecken, ist sich bei unklaren Arbeitsanweisungen unsicher, ob er seine Aufgabe richtigmacht und es fällt ihm schwer, Arbeit, Uni und Privatleben zu vereinen. Ein ebenso großer Stressor ist seine Überzeugung, es allen recht machen zu wollen und keine Fehler machen zu dürfen, um bei anderen gut rüberzukommen. Das verursacht körperlich Magenprobleme und Kopfschmerzen und mental Grübeleien und Prokrastination, wobei letzteres zu noch mehr Stress führt. Er kann diese Signale relativ gut dem Stress zuordnen, meistens ist es dann aber schon so fortgeschritten, dass er nicht mehr gegensteuern kann. Meditation oder Yoga helfen ihm als Ausgleich, vor allem in der Früh, um produktiv in den Tag zu starten. Gedanklich versucht er, sich seine Überzeugungen etwas auszureden, allerdings steht ihm hier oft die erwünschte Außenwahrnehmung entgegen. Er wünscht sich noch besseres Zeitmanagement, mehr Entspanntheit und Umsetzungsstärke. Im zweiten Interview schildert er, dass er bewusster mit sich selbst umgeht und Stress stärker wahrnimmt dadurch, dass er eine weitere Körperreaktion identifiziert hat. Geholfen hat ihm dabei vor allem die Aufgabenstrukturierung, wodurch er sie realistischer plant und sich auf seine Erfolge fokussiert. Manche Stresssituationen konnte er allein dadurch auflösen, nach der Ursache zu forschen und diese dann objektiv zu betrachten bzw. sich weniger zu Herzen zu nehmen. Ebenfalls sehr geholfen hat ihm die Aufgabenstrukturierung. U. a. dank Yoga ist er achtsamer geworden und achtet bewusster auf seine Gefühle. Ausschlaggebend dafür war vor allem der externe Ansporn durch die Interviewerin, der er dann seine Erfolge zeigen kann. Die intrinsische Motivation ist zwar da, reicht allein aber nicht immer aus, um den inneren Schweinehund zu überlisten. Er fühlt sich jetzt immer noch manchmal gestresst, weiß aber, wie er besser damit umgehen kann, damit der Stress nicht mehr so lange andauert. Nur wenn er sehr viel zu tun hat, fällt es ihm schwer, etwas für sich zu tun, um runterzukommen.

### 3. Stichwortliste

- 11: kann dann zum Glück auch ganz gut abschalten
- 18: ich fühle mich oftmals gestresst
- 25: fühle mich dann immer schlecht
- 26: weil ich ungern die Missgunst von anderen Menschen wecken möchte
- 27: immer lieb und nett rüberkommen möchte
- 30: weil ich es ja richtig machen möchte
- 32: der muss perfekt sein
- 33: darf da keine Fehler drin haben
- 33: ich nicht will, dass da irgendwas Schlechtes auf mich zurückfällt
- 34: wie ich alles vereinen kann, ... Sozialkontakte, Studium, Arbeit
- 42: schlechtes Gewissen ... eigentlich müsste ich mehr machen
- 52: dass ich es allen recht machen will
- 52: dass ich immer alles perfekt machen möchte
- 53: dass ich keinem auf den Schlips treten möchte
- 53: ich möchte immer gut rüberkommen
- 54: wichtig ist mir wie die anderen mich wahrnehmen
- 60: Magenprobleme
- 60: Kopfschmerzen
- 62: kann nicht einschlafen, ... grüble so lange darüber nach
- 63: ich fange an aufzuschieben
- 65: mache stattdessen was am Handy oder ... was komplett Anderes, was mich kurzfristig ablenkt
- 66: mit dann aber noch mehr Stress verursacht, wenn dann noch der Zeitdruck dazu kommt
- 68: ich prokrastiniere dann immer, sehr häufig
- 76: mit den Kopfschmerzen merke ich es am wenigsten
- 77: die anderen Probleme sind für mich eindeutiger
- 83: da ist es eigentlich schon zu spät ... dann kann man auch nichts mehr machen
- 90: ich merke, dass ich Stress habe
- 90: ich habe teilweise nicht die Möglichkeit zurück zu rudern, weil ich schon so lange prokrastiniert habe, dass ich keine Zeit mehr habe und das jetzt machen muss
- 106: mir immer wieder zu denken, dass ich nicht perfekt sein muss und dass ich auch Fehler machen darf
- 107: versuche auch in der Arbeit so eine Fehlerkultur zuzulassen

- 108: will nicht gleich als inkompetent wahrgenommen werden
- 109: versuche innerlich gegenzusteuern mit meinen Gedanken, weil die ja sehr viel beeinflussen können
- 110: gelingt mir nicht immer
- 111: Ausgleichssachen
- 112: in der Früh meditiert
- 112: krass, was so ein ruhiger Morgen machen kann
- 113: in der Früh Sport
- 114: schon in der Früh so produktiv wirken lassen, das hab ich gleich mit in den Tag genommen
- 116: wenn ich sehr produktiv bin, dann entsteht dieses Aufschieben nicht
- 125: gutes Zeitmanagement
- 127: bei mir scheitert es oft an dem Durchziehen
- 128: dadurch mehr Zeit habe für die Sachen, die mir wirklich Spaß machen
- 141: ich ein bisschen bewusster umgegangen bin mit mir selber
- 142: Stress mehr wahrgenommen habe
- 142: dadurch für meinen Körper, ... wie es mir gerade geht besser reagieren konnte
- 144: durch Meditation
- 146: ich habe meine Aufgaben strukturiert
- 150: meistens nimmt man sich mehr vor und fühlt sich dann unproduktiv, wenn man nicht alles geschafft hat
- 152: nicht so auf meine Misserfolge konzentrieren, sondern auf meine Erfolge
- 154: hat mein Mindset gestärkt
- 158: immer, wenn ich so ein bestimmtes Gefühl in der Brust hab, dann ist das Stress
- 159: wusste ich davor nicht, weil ich mich nie damit so auseinandergesetzt habe, wann Stress für mich körperlich auftritt
- 162: wo ich davor gedacht habe, dass ich nicht gestresst bin, weiß ich jetzt ok, ... ich bin gestresst
- 175: durch Yoga vor allem vorm Schlafen gehen ... nochmal richtig runterkommen kann
- 176: Möglichkeit den Stress, den ich auch während der Arbeit immer habe, komplett loszulassen
- 184: ich war achtsamer, weil ich immer gedacht habe ok, wie fühle ich mich jetzt? Was bewirken die Aufgaben?

- 187: stärker auf seine Gedanken und seinen Körper hört
- 193: es hilft mir, wenn jemand anders Bescheid weiß ... und dem ich dann meine Erfolge zeigen kann und der den Weg mitgeht
- 197: das ist diese Verbindlichkeit
- 197: die hilft einem auch eher, sich aufzuraffen
- 206: intrinsische Motivation, sich zu ändern und achtsamer zu leben
- 207: manchmal ist der innere Schweinehund so groß, dass man sich dann doch nicht überwinden kann
- 226: ich habe darauf geachtet, was verursacht mir genau Stress
- 227: hab den nochmal hinterfragt
- 228: dadurch kann man manche Stresssituationen auch auflösen, weil objektiv betrachtet, macht der Gedanke vielleicht gar keinen Sinn
- 230: nur subjektiv betrachtet habe ich das für mich so interpretiert ... als wäre das negativ, das hat bei mir Stress erzeugt
- 241: ich fühle mich schon noch gestresst
- 241: ich weiß jetzt, wie ich besser damit umgehen kann
- 243: ich kann aber den Stress schneller reduzieren, und der ist nicht mehr so lange andauernd
- 247: dieses Aufgaben strukturieren ... hat mir extrem geholfen
- 250: dadurch kann man sich auf eine Sache konzentrieren, man weiß ja, dass man es schon aufgeschrieben hat
- 252: seine Erfolge schreiben und für was man dankbar ist, ... das hat mir geholfen
- 257: Leichtgefallen ist mir das Aufgaben strukturieren
- 259: abends so kaputt, dass ich mich nicht mehr zum Yoga aufraffen wollte, konnte, und das ist mir dann häufiger schwergefallen
- 261: wenn ich in der Arbeit alles gegeben habe bin ich danach so ausgelaugt, dann fällt es mir ganz schwer, nochmal was für mich zu tun, um runterzukommen
- 263: weil ich keine Energie mehr dazu hab
- 276: mach dir bewusst, was du heute schon alles geschafft hast
- 278: einen Schritt zurückzugehen, wenn du dich angegriffen fühlst
- 280: objektiv zu gucken, liegt das jetzt wirklich an mir
- 281: oder liegt das nur daran, dass ich irgendwas interpretiere und es bei mir irgendwie falsch angekommen ist
- 283: manche Sachen nicht mehr so zu Herzen nehmen

#### 4. Themenkatalog

##### 1. Soziale Anerkennung/Außerwahrnehmung/Meinung anderer:

- Wichtig ist mir wie die anderen mich wahrnehmen (Z. 54)
- Will nicht als inkompetent wahrgenommen werden oder dass etwas Schlechtes aus mich zurückfällt (Z. 108, 33)
- Möchte immer lieb und nett überkommen und nicht die Missgunst anderer wecken (Z. 26, 27, 53)
- Möchte immer gut überkommen und alles richtig machen (Z. 30, 53)
- Fühle mich dann immer schlecht (Z. 25)
- *Ihr ist sehr wichtig, was andere Menschen von ihr denken. Sie möchte alles richtig und gut machen und gemocht werden. Sie hat Angst, anzuecken oder als inkompetent wahrgenommen zu werden.*

##### 2. Ausdruck von Zeit:

- Gutes Zeitmanagement (Z. 125)
- Wie ich alles vereinen kann, Sozialkontakte, Studium, Arbeit (Z. 34)
- Dadurch mehr Zeit habe für die Sachen, die mir wirklich Spaß machen (Z. 128)
- *Gutes Zeitmanagement ist für sie ein Mittel, um die verschiedenen Lebensbereiche zu organisieren und mehr Zeit zu gewinnen für Sachen, die ihr wirklich Spaß machen*

##### 3. Innere Stressoren:

- Muss perfekt sein, darf keine Fehler machen (Z. 32 f., 52)
- Ich will es allen recht machen (Z. 52)
- Schlechtes Gewissen, eigentlich müsste ich mehr machen (Z. 42)
- *Möchte immer alles perfekt und fehlerlos machen, sodass jeder andere zufrieden ist. Wenn sie viel zu tun hat und dann etwas Anderes macht, hat sie ein schlechtes Gewissen*

##### 4. Transformation der stressenden inneren Überzeugungen:

- Mir immer wieder zu denken, dass ich nicht perfekt sein muss und dass ich auch Fehler machen darf (Z. 106)
- Mehr auf die Erfolge statt Misserfolge konzentrieren und sich bewusst machen, was man heute schon alles geschafft hat und wofür man dankbar ist (Z. 152, 252, 276)
- Versuche innerlich gegenzusteuern mit meinen Gedanken, weil die ja sehr viel beeinflussen können (Z. 109)
- Gelingt mir nicht immer (Z. 110)
- Ich habe darauf geachtet, was verursacht mir genau Stress und das nochmal hinterfragt (Z. 226 f.)

- Objektiv betrachtet, macht der Gedanke vielleicht gar keinen Sinn, nur subjektiv betrachtet habe ich das für mich negativ interpretiert, dadurch kann man manche Stresssituationen auflösen (Z. 228 ff., 280 ff.)
  - *Sie ist der Ansicht, mit ihren Gedanken viel beeinflussen zu können. Deshalb versucht sie innerlich gegenzusteuern, darauf zu achten was genau den Stress verursacht und die Ursache hinterfragt und möglichst objektiv betrachtet. Dadurch konnte sie viele Stresssituation auflösen, da nur die subjektive Interpretation zu Stress geführt hat. So hat sie versucht immer wieder zu denken, nicht perfekt sein zu müssen und sich Fehler zu erlauben sowie sich täglich ihre Erfolge bewusst zu machen*
5. Ausdruck von Stress:
- Ich fühle mich oftmals gestresst (Z. 18)
  - Ich fühle mich noch gestresst, weiß jetzt aber wie ich besser damit umgehen kann und kann ihn schneller reduzieren (Z. 241 ff.)
  - *Sie fühlt sich weiterhin gestresst, kann aber besser damit umgehen und den Stress schneller reduzieren*
6. Ablenkung als negative Bewältigungsstrategie
- Ich fange an aufzuschieben und mache was komplett Anderes, was mich kurzfristig ablenkt (Z. 63)
  - Ich prokrastiniere dann immer, sehr häufig (Z. 68)
  - Führt zu noch mehr Stress, wenn dann noch der Zeitdruck dazu kommt (Z. 66)
  - Wenn ich sehr produktiv bin, dann entsteht dieses Aufschieben nicht (Z. 116)
  - *Wenn sie gestresst ist, fängt sie an aufzuschieben, zu prokrastinieren und sich abzulenken. Das führt allerdings zu Zeitdruck, was dann in noch mehr Stress endet. Die Prokrastination kann sie umgehen, wenn sie sehr produktiv ist.*
7. Strukturierung:
- Aufgaben zu strukturieren ist mir leichtgefallen und hat mir extrem geholfen (Z. 247, 257)
  - Durch das Aufschreiben von Aufgaben kann man sich dann auf eine Sache konzentrieren (Z. 250)
  - Meistens nimmt man sich zu viel vor und fühlt sich dann unproduktiv, wenn man nicht alles geschafft hat (Z. 150)
  - *Die Strukturierung von Aufgaben hilft dabei, realistisch zu planen und sich auf eine Sache zu konzentrieren.*



8. Körperwahrnehmung:

- Ich merke, dass ich Stress habe (Z. 90)
- Magenprobleme (Z. 60)
- Kopfschmerzen (Z. 60)
- Kann nicht einschlafen, grübele so lange darüber nach (Z. 62)
- Da ist es schon zu spät, dann kann man auch nichts mehr machen (Z. 83)
- Ich habe teilweise nicht die Möglichkeit zurück zu rudern, weil ich schon so lange prokrastiniert habe, dass ich keine Zeit mehr habe und das jetzt machen muss (Z. 90)
- Habe mich nie damit so auseinandergesetzt, wann Stress für mich körperlich auftritt (Z. 159)
- Ich bin bewusster mit mir selbst umgegangen und habe Stress mehr wahrgenommen (Z. 141 f.)
- Immer, wenn ich so ein bestimmtes Gefühl in der Brust hab, dann ist das Stress, das wusste ich davor nicht (Z. 158 f.)
- Dadurch konnte ich besser reagieren für meinen Körper und mein Befinden (Z. 142)
- Ich war achtsamer und habe immer gedacht, wie fühle ich mich jetzt? (Z. 184)
- Stärker auf seine Gedanken und seinen Körper hören (Z. 187)
- *Sie hat Stress bisher anhand von Magenproblemen, Kopfschmerzen und Grübeleien gemerkt, allerdings war es dann oft schon zu spät und sie konnte nichts dagegen tun, z. B. aufgrund von Zeitdruck. Sie hat sich allerdings nie aktiv damit auseinandergesetzt, wann Stress körperlich auftritt. Seitdem ist sie achtsamer mit ihrem Körper und nimmt Stress mehr wahr, wodurch sie dann besser reagiert.*

9. Persönliche Bewältigungsstrategien:

- Ausgleich (Z. 111)
- In der Früh meditiert, krass, was so ein ruhiger Morgen machen kann (Z. 112)
- Sport in der Früh hat mich so produktiv wirken lassen, das habe ich gleich mit in den Tag genommen (Z. 113 ff.)
- Yoga hilft nochmal richtig runterzukommen und den Arbeitsstress komplett loszulassen vor allem vorm Schlafen gehen (Z. 175 f.)
- Wenn ich in der Arbeit alles gegeben habe bin ich danach so ausgelaugt, dann fällt es mir ganz schwer, mich aufzuraffen und nochmal was für mich zu tun, um runterzukommen (Z. 259, 261)

- *Ausgleich wie Meditation oder Sport hilft ihr sehr. Vor allem morgens, um ruhig und mit produktivem Gefühl in den Tag zu starten und abends vor dem Schlafen, um allen Stress loszulassen. Nach einem sehr anstrengenden Tag fehlt abends allerdings manchmal die Energie, um etwas für sich zu tun.*

10. Externe Unterstützung:

- Intrinsic Motivation, sich zu ändern und achtsamer zu leben (Z. 206)
- Manchmal ist der innere Schweinehund so groß, dass man sich dann doch nicht überwinden kann (Z. 207)
- Es hilft mir, wenn jemand anderes Bescheid weiß, dem ich meine Erfolge zeigen kann und der den Weg mitgeht (Z. 193)
- Verbindlichkeit hilft mir, mich aufzuraffen (Z. 197)
- *Sie ist grundsätzlich intrinsisch motiviert, achtsamer zu leben, schafft es aber nicht immer, sich zu überwinden. Dann hilft ihr die Verbindlichkeit gegenüber jemand anderem, der involviert ist und dem sie ihre Erfolge zeigen kann.*

## 5. Paraphrasieren

TN 2 ist sehr wichtig, was andere Menschen von ihm denken. Er möchte alles richtig und gut machen, um gemocht zu werden. Deshalb soll immer alles perfekt und fehlerlos sein, sodass jeder andere zufrieden ist. Zugrunde liegt die Angst, anzuecken oder als inkompetent wahrgenommen zu werden (1/3). Er ist der Ansicht, mit seinen Gedanken viel in sich beeinflussen zu können. Deshalb versucht er darauf zu achten was genau den Stress verursacht, die Ursache zu hinterfragen und sie möglichst objektiv zu betrachten. Dadurch konnte er viele Stresssituationen auflösen, da nur die subjektive Interpretation zu Stress geführt hat. So versucht er immer wieder zu denken, nicht perfekt sein zu müssen und sich Fehler erlauben zu dürfen (4). Wenn TN 2 gestresst ist, fängt er an aufzuschieben, zu procrastinieren und sich abzulenken. Das führt wiederum zu Zeitdruck, was dann in noch mehr Stress endet. Dies kann er umgehen, wenn er sehr produktiv ist (6). Grundlage dafür ist u. a. gutes Zeitmanagement, um die verschiedenen Lebensbereiche zu organisieren und mehr Zeit zu gewinnen für Sachen, die ihm wirklich Spaß machen (2). Die Strukturierung von Aufgaben hilft ihm außerdem dabei, realistisch zu planen, sich auf eine Sache zu konzentrieren und sich seine Erfolge zu verdeutlichen (4/7). Auch Ausgleich wie Meditation oder Sport helfen ihm sehr. Vor allem morgens, um ruhig und mit produktivem Gefühl in den Tag zu starten sowie abends vor dem Schlafen, um allen Stress loszulassen. Nach einem sehr anstrengenden Tag fehlt abends allerdings manchmal die Energie,

um etwas für sich zu tun (9). TN 2 hat Stress bisher anhand von Magenproblemen, Kopfschmerzen und Grübeleien wahrgenommen, allerdings war es dann oft schon zu spät und er konnte die Ursache nicht mehr beeinflussen. Er hat sich allerdings nie aktiv damit auseinandergesetzt, wann Stress körperlich auftritt. Seitdem ist er achtsamer mit seinem Körper und nimmt Stress mehr wahr, wodurch er dann besser reagiert (8). Insgesamt fühlt er sich weiterhin gestresst, kann aber besser damit umgehen und den Stress schneller reduzieren (5). Grundsätzlich ist er intrinsisch motiviert achtsamer zu leben, schafft es aber nicht immer sich zu überwinden. Dann hilft ihm die Verbindlichkeit gegenüber jemand anderem, der involviert ist und dem er seine Erfolge zeigen kann (10).

## **6. Zentrale Kategorien**

12. Äußere vs. innere Stressoren (1/3)
13. Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitsgefühl (4/8)
14. Externe Unterstützung zur Stressbewältigung (10)
15. Ausdruck von Stress und Konsequenzen für das Umfeld (5)
16. Achtsame Wahrnehmung des Körpers (8)
17. Ausdruck von Zeit (2/6)
18. Zugang zur eigenen Gedanken- und Gefühlswelt (1/3)
19. Stressprävention (4/7)
20. Stressbewältigung (6/9)

**Teilnehmer 3:**

- Offene, vertraute Atmosphäre
- Hat vor dem Interview den Hinweis gegeben, dass die Checklisten ihm helfen, die Gedanken in Worte zu fassen, die er sich bei den offenen Fragen gemacht hat
- Hat nach dem Interview darauf hingewiesen, dass er durch die Checklisten und das Gespräch neue Erkenntnisse über sich gewonnen hat (darüber, dass er seine Stressreaktionen zwar kennt, diese in dem Moment aber nicht auf Stress zurückführt, sondern dies wenn dann erst im Nachhinein merkt)
- Hat eine ruhige Körperhaltung, spricht neutral bis positiv und relativ locker
- Beim zweiten Interview: Atmosphäre wie beim ersten Interview, Interviewerin losgelöster vom Leitfaden

**1 Interview 1**

2 *Interviewerin:* Magst du mir mal erzählen, wie bei dir im Moment so dein typischer Ar-  
3 beitsalltag aussieht?

4 *Teilnehmer 3:* Wir sind ja gerade im Homeoffice und der typische Arbeitsalltag ist ei-  
5 gentlich ich stehe auf, geh ins Bad und putz mir die Zähne, ziehe mir dann doch noch  
6 irgendwas anderes an, weil ich mir denk, ähm, damit ich irgendwie so ein bisschen aus  
7 dem daheim rauskomme, ähm zieh mir dann was an und mach mich ein bisschen frisch  
8 und setz mich dann, ja, spätestens um acht eigentlich hin und fange an zu arbeiten. Und  
9 ähm durch das, dass es ja gerade alles online ist, ist es sehr anstrengend gefühlt irgendwie,  
10 weil die ganzen Meetings über Slack allein zu machen, oder wenn du irgendwelche Fra-  
11 gen hast, ist es natürlich alles bisschen erschwert. Aber ähm [--] ja, ich arbeite zurzeit  
12 sehr, sehr viel, weil wir viel zu tun haben. Und ähm ich mache eigentlich nicht wirklich,  
13 also ich merke, dass ich daheim nicht wirklich Pausen mache, also eigentlich gar nicht.  
14 Ich steh mal kurz auf, hol mir was zu trinken und kurz irgendwie zwischendrin etwas  
15 essen, das irgendwie aber nur so das Nötigste eigentlich. Ansonsten höre ich dann am  
16 Abend, wenn ich auf die Uhr schau denk ich mir Okay, jetzt ist dann Zeit aufzuhören,  
17 jetzt musst du einfach auch mal ausmachen. Ja, das ist grade der, mein Arbeitsalltag. Also  
18 wir haben immer wieder regelmäßige Termine, die wir auch so durchführen. Und das  
19 passt ähm [--] aber ja gerade im Moment ist es sehr wenig pausenlastig sag ich mal.

20 *Interviewerin:* Mhm okay. Und wenn du da jetzt mal diese Arbeitstage im Kopf hast und  
21 mal in dich reinspürst. Was würdest du sagen, was so im Durchschnitt dein aktuelles  
22 Stresslevel ist, wenn du die letzten Tage und Wochen ähm dir mal in Erinnerung rufst so  
23 im Durchschnitt, was würdest du sagen? Ich habe hier mal ein Stressbarometer dabei und  
24 wenn du dir vorstellst, das zeigt hier dein Stresslevel an. Je mehr es im grünen Bereich  
25 ist heißt es, ich fühl mich gar nicht gestresst oder total gelassen. Je mehr es ins Rote geht,  
26 desto eher würdest du sagen mein Durchschritt hat sich hier eingependelt insgesamt, und  
27 ich fühle mich durchweg gestresst oder halt irgendwo in der Mitte.

28 *Teilnehmer 3:* Mhm. [--] So die letzten Wochen auf jeden Fall [--] ähm [---] durchweg  
29 gestresst. Also zwischen häufig und durchweg, also auf jeden Fall krass im roten Bereich.  
30 Ich mach jetzt mal hier bei durchweg. Ich glaube, ich war noch nie in meinem Leben in  
31 der Arbeit so gestresst. Also jetzt ohne Witz ((lacht)).

32 *Interviewerin:* Okay, ja. [--] Und du hast ja jetzt gerade für dich mal ein bisschen reflektiert.  
33 Was würdest du sagen, ist im Moment so dein persönlicher, negativer Hauptstressor,  
34 was jetzt hier so diese externe Ebene angeht? Was ist das, was bei dir gerade wirklich am  
35 stärksten präsent ist wo du sagst, da will ich auch gerne in den nächsten vier Wochen  
36 vielleicht schauen, dass ich das irgendwie ändern kann für mich?

37 *Teilnehmer 3:* Ja, bei uns ist gerade auf jeden Fall Zeitdruck ähm wegen Deadline. Ähm  
38 mei, das wird sich dann hoffentlich, wenn die Deadline rum ist ein bisschen legen. Schätz  
39 ich mal, ich hoff mal, keine Ahnung. Auf jeden Fall der Zeitdruck. Und ähm, ja dieses  
40 viele Aufgaben die dringend zu erledigen sind. Irgendwie hat man das Gefühl, so jede  
41 Aufgabe, die man bekommt, ist noch dringender als die andere. Und wenn man dann  
42 irgendwie schon sagt, ja, die können ja jetzt nicht alle so dringend sein, können wir es  
43 mal priorisieren? Ja gut, dann priorisiert man es irgendwie, aber dann haben trotzdem alle  
44 so Prio eins, und dann vielleicht zwei. Und dann wird gesagt, na ja, aber was ist mit dem?  
45 Da bin ich ja jetzt noch nicht dazugekommen, weil das ist ja Prio zwei, das haben wir  
46 doch gesagt. Ja, aber es muss doch auch fertig werden, so. Alle Aufgaben sind irgendwie  
47 super wichtig, obwohl sie eigentlich gar nicht super wichtig sind. Es wird halt ähm super  
48 dringend priorisiert, und es ist einfach ja, viele Sachen, die gemacht werden müssen. Was  
49 dann auch so eine Sache ist sind so die, so ähm [--] gerade über Slack aber auch im Büro  
50 wenn du bist, und halt einfach alle zehn Minuten jemand anders zu dir herkommt und was



51 wissen will oder wie schauts mit dem aus oder können wir mal darüber sprechen? Man  
52 ist so in einem Thema drin und dann kommt er und will irgendwas, irgendwas Wichtiges  
53 wissen und dann bist du dann wieder raus und sich dann wieder rein zu fuchsen, keine  
54 Ahnung, das ist so, wo du dir dann denkst boah, jetzt war der da und ich habe so viel Zeit  
55 verloren, obwohl ich es eigentlich fertig machen wollte oder obwohl ich schon so und so  
56 weit sein wollte.

57 *Interviewerin:* Also es ist dann die Unterbrechung an sich, die dich stört?

58 *Teilnehmer 3:* Ja, genau, weiterzukommen dann irgendwie. Und ähm auch zum Beispiel  
59 unvorhergesehene Ereignisse sind bei uns halt auch sehr ähm präsent, weil wenn natürlich  
60 die IT irgendwie sagt Okay, wir spezifizieren was, so und so wollen wir das haben. Und  
61 dann kommt die IT und hat uns das gebaut und hat uns das entworfen und so. Und du hast  
62 schon, keine Ahnung, so viel Zeit rein investiert und gibst auch an die Führungskräfte die  
63 Kommunikation weiter und den Fortschritt und so. Und dann bekommst du das so zu  
64 sehen, und denkst dir so, hä, haben wir die ganze Zeit irgendwie nichts geredet? Du er-  
65 wartest eigentlich okay, wir sind an dem Punkt und dann kommt von der anderen Seite  
66 irgendwie etwas zurück, und du denkst dir so hä, ähm, nein! Nein, nein geht nicht, wir  
67 können es so nicht machen, oder es kommen dann irgendwie. Man baut was, man be-  
68 kommt was zum Testen, und das macht irgendwie ganz viele Sachen an anderen Stellen  
69 kaputt. Das gibt's bei uns halt ganz oft, wenn man an einer Sache etwas ändert. Das ist  
70 halt so nicht eingeplant und unvorhersehbar einfach. Klar, du rechnest damit, dass sowas  
71 immer irgendwie kommt. Aber wenn es dann tatsächlich da ist, das schmeißt dann irgend-  
72 wie so alles durcheinander, und dadurch entsteht dann der Stress, weil da muss man sich  
73 wieder rechtfertigen, und ähm das ist dann immer so, ja, können wir jetzt nicht ändern.  
74 Es ist halt so passiert. Aber so dieses, ja, wenn du dann auch kein Verständnis dafür be-  
75 kommst, wenn das dann irgendwie nicht da ist, ist immer ein bisschen schwierig.

76 *Interviewerin:* Okay, also da auch viel so ein bisschen das Zwischenmenschliche, was  
77 dann vielleicht schwierig ist, weil das Verständnis fehlt von der anderen Seite?

78 *Teilnehmer 3:* Von der anderen Seite und von der Führungskraft dann tatsächlich auch.  
79 Ja. [-] Ähm ansonsten ja Abhängigkeiten eben von den ITlern, von den anderen Leuten  
80 und unklare Informationen finde ich tatsächlich auch. Ich hasse das, wenn du, wenn dir  
81 gesagt wird Ja, mach mal! Ähm und du fragst dann, irgendwie ist es ja so ins kalte Wasser

82 werfen und sich selber was beibringen. Fein, da bin ich, also das mag ich auch voll gerne.  
83 Aber ähm, wenn man dann so merkt ok, der hat das gerade nur abgeschoben. Und dann  
84 fragst du denjenigen aber ähm, was sind die Informationen dahinter? Oder kannst mir  
85 sagen, wo ich das finde? Ich finde es nicht und so, und dann kommt irgendwie nix. Und  
86 dann kommt, ja frag halt den und den und weiß ich selber nicht. Und irgendwie gibts da  
87 gar nix. Und so du dieses Gefühl hast, die Arbeitsanweisung, die dir gegeben wurde, ist  
88 zwar da, aber dahinter stehen keine Informationen. Du kannst sie aber auch selber nicht  
89 beschaffen irgendwie, weil, so [--] dann, letztens hatte ich irgendwie so ein Erlebnis. Da  
90 hat meine Teamleitung zu mir gesagt, hier macht das bitte so, befüllte es mit den und den  
91 Informationen. Ich wusste schon, von was sie redet, und ich kannte auch den Bereich und  
92 alles. Und dann hab ich halt gesucht. Und es sind halt in den letzten vier Jahren 100  
93 Änderungen daran gemacht worden. Gut, dann finde ich halt eine Dokumentation von vor  
94 drei Jahren. Weiß, ok die ist sicher nicht mehr aktuell. Wo sind die genauen Informatio-  
95 nen dazu? Dann hab ich diejenige Person wieder gefragt, die es als einzige wissen konnte,  
96 die dann gesagt hat Ja ne, weiß nicht, schau mal, da in meinem Ordner irgendwo nach.  
97 Okay, ja gut, dann hab ich da nachgeschaut. Dann hab ich da die Information gefunden,  
98 die aber gar nicht gepasst haben. Irgendwie habe ich gefragt Ja, kann das überhaupt sein,  
99 was da drin steht? Weil ich weiß es nicht. Und dann bekommst du nur so ja, hm, weiß ich  
100 auch nicht. Aber so der genaue Auftrag war: Macht das bitte. Aber du hast keine Anlauf-  
101 stelle, wo du irgendwie Informationen kriegst, boah das pack ich nicht. Und dann kommt,  
102 ja wieso ist das Ticket noch nicht fertig? Ja, ich bin seit drei Stunden da dran, irgendwie  
103 Informationen zu kriegen bzw. zu suchen, und mir kann keiner weiterhelfen. Wie soll ich  
104 das machen, wenn ich, unklar irgendwie. Ich mag es dann auch nicht, das stresst mich  
105 dann auch tatsächlich, wenn ich das dann mach, und du aber nicht weißt, ob das komplett  
106 richtig ist. Wenn du dir selber total unsicher bist, weil du so unklare Informationen be-  
107 kommen hast, dass du nicht mal sagen kann zu 100 Prozent, das ist jetzt richtig, was ich  
108 da mache. Ne!

109 *Interviewerin:* Da steckt dann auch wieder so ein bisschen der Zeitdruck dahinter, oder?  
110 Wenn man sagt, das Ticket muss eigentlich fertig werden, aber es fehlen die Informatio-  
111 nen und deswegen wird es nicht fertig. Und dieses, ich will eigentlich nur richtige Sachen  
112 da reinschreiben und dann weiß ich eben nicht ob das richtig ist. Sind das die zwei Punkte,  
113 die dich stressen?



114 *Teilnehmer 3*: Ja, genau. Also, der Zeitdruck kommt halt immer drauf an, aber das, würde  
115 ich sagen, ist immer ein großer Stress, wenn du Zeitdruck hast ohne Ende. Aber genau  
116 dieses, ich weiß nicht, ob das jetzt so richtig ist, ich hab keine klaren Informationen, und  
117 ich kann die auch irgendwie nicht beschaffen, Weil ich habe damit kein Problem, irgend-  
118 wie zu sagen, ich beschäftige mich damit und schaue, dass sich das irgendwie alles zu-  
119 sammentrage. Aber dieses, ich muss es dann weitergeben und weiß aber gar nicht ob das  
120 so. Das stresst schon finde ich. Zum Zeitdruck kann man auch wieder sagen, es ist bei  
121 uns ganz oft der Fall, wir haben so viele, so unnötige Pflicht-Meetings, wo wir teilnehmen  
122 müssen, die aber weder für mich etwas bringen, noch ich bring denen was, es ist einfach  
123 nur ich bin da drin und denke mir, oh Gott, in der Zwischenzeit muss ich aber eigentlich  
124 ganz viele andere Sachen machen. Und dann sitze ich da drin und denke mir, ah, die Zeit,  
125 die ich gerade in diesem Meeting verplempere, ist wieder Zeit, die brauche ich wo ganz  
126 wo anders ((lacht)) und so dieses Unnötige, ja, aber du musst da dabei sein. Ja und jedes  
127 Mal gehe ich aus dem Meeting raus und denke mir, die Zeit habe ich einfach nur ver-  
128 schwendet ((lacht)). [-] Also da bin ich gestresst in dem Meeting, weil ich mir denke,  
129 weil ich mich so aufregen muss irgendwie, dass ich jetzt da sein muss, obwohl ich so viel  
130 andere Sachen hab. Und auch wenn man das anspricht oder so. Das heißt dann halt immer,  
131 ja das sind halt Pflichtmeetings Punkt.

132 *Interviewerin*: Also du musst quasi da sein und hast auch schon versucht, es irgendwie  
133 anzusprechen, ob du vielleicht da nicht dabei sein könntest?

134 *Teilnehmer 3*: Ja, aber es ist halt einfach Pflicht. Gut ist Pflicht. Aber wenn ich schon  
135 sehe, ich hab das Meeting heute, und es dauert eine Stunde, und es ist halt einfach eine  
136 Stunde, wo ich was ganz anderes abarbeiten kann, was viel dringender ist, als dass ich in  
137 dem Meeting sitze. Dann stresst mich das jedes Mal, wenn ich denke oh jetzt muss ich zu  
138 dem Meeting da. Und dann sitze ich in dem Meeting und denke mir pah. Ja. [-] Oder was  
139 mich auch tatsächlich stresst, ist ähm, ist aber jetzt glaube ich einfach eine persönliche  
140 Sache. Sind so Termine, Abstimmungstermine mit irgendwie hohen Tieren oder so.  
141 Kommt vielleicht auch darauf an, dass ich ähm noch am Anfang meiner Berufskarriere  
142 stehe und ich immer hoffe, dass es irgendwie sich legt mit ähm [-] Erfahrung. Aber ähm,  
143 ja egal, ob das jetzt mein Chef ist oder ob das jetzt jemand von ganz oben ist. Das stresst  
144 mich schon extrem, wenn ich da irgendwie zwei Tage vorher schon drüber nachdenke,  
145 dass ich dieses Meeting habe, dann bereite ich es vor und während der Vorbereitungen



146 gehts noch so. Aber dieser Gedanke dann immer, das stresst mich schon extrem so, ein-  
147 fach dieser Umgang. Vor allem, wenn es irgendwie in die Richtung geht, du musst was  
148 rechtfertigen, was man gemacht hat oder was geplant ist. Von den Standards, die angege-  
149 ben werden, zum Beispiel. Also wenn du einen gewissen Standard vorgegeben be-  
150 kommst, das aber für dich oder für die Sachen, die wir machen, nicht umsetzbar ist und  
151 du dann halt andere Sachen vorschlägst und dann halt aber erst mal gegenargumentieren  
152 musst, gegen diese Standards, das argumentieren muss, warum können wir das nicht so  
153 machen? Das sind unsere Vorschläge. Dann halt so schon in so Verhandlungssachen. Gar  
154 nicht auf Job-Ebene, sondern schon Themen-Ebene. Das ist schon, also das [--] stresst  
155 mich schon drei Tage davor. Dann komme ich in die Arbeit, und dann steht es im Kalen-  
156 der, dass ich das vorbereiten muss, und dann wird es mir schon ganz anders, ja. Das würde  
157 ich so sagen, sind die [---] Ja, Sachen. Aber ich finde tatsächlich, das meiste hat mit Zeit  
158 zu tun. [--] Aber ich würde nicht sagen, das will ich tatsächlich nicht sagen, dass ich nicht  
159 irgendwie das nicht einplanen kann von der Zeit her. Was dann aber kommt, ist, wenn,  
160 wenn ich es halt einfach zeitlich ja nicht schaffe. Ich mache mir eigentlich einen realisti-  
161 schen Zeitplan glaube ich immer, und ähm plane auch Puffer ein. Aber dann, wenn dieser  
162 Plan so durchkreuzt wird, auch mit Puffer, und dann kommen irgendwie Leute, auch mit  
163 Meetings, und dann hast du unvorhersehbare Sachen, wo du nochmal extra Runden dreh-  
164 en muss, und es passt dann hinten und vorne nicht. Dann komme ich in Zeitdruck und  
165 dann schmeißt mich das total.

166 *Interviewerin:* Ja, weil der Plan dann nicht mehr steht?

167 *Teilnehmer 3:* Genau! Also das ist dann so uff. Ja. Zeit ist ein sehr großer Faktor.

168 *Interviewerin:* Ja. [--] Wenn du dich jetzt mal an eine Situation erinnerst, wenn du wirk-  
169 lich unter Zeitdruck stehst, dann vielleicht gerade deinen Plan durchkreuzt wurde. Wie  
170 stark würdest du dein Stresslevel in dieser Situation bewerten? Wie sehr belastet dich das,  
171 wenn du in der Situation bist, von eins bis zehn? Wenn du sagst eins sehe ich total ent-  
172 spannt bis zehn, stresst mich wirklich sehr stark.

173 *Teilnehmer 3:* Hm, kommt immer auf die Situation an, würde ich sagen, was für Folgen,  
174 also an welchen Sachen du arbeitest. Ähm wie wichtig die sind oder an welchen Dead-  
175 lines es hängt. Hm, wenn ich da wirklich gerade unterbrochen werde und dann wieder  
176 einsteige, zum Beispiel, äh dann würde ich sagen ist das so mittel. Da ist es so Mitte. Und

177 ich finde, wenn du dann wieder dran arbeitest und dann eigentlich merkst, was die letzten  
178 Stunden passiert ist und wie dir die Zeit davonrennt, dann wird es immer schlimmer. Oder  
179 wenn du am Abend dann aus der Arbeit rausgehst. Dann habe ich auch nochmal so einen  
180 Stress-Kick, wo ich sage, woah, [--] eigentlich lässt du die Arbeit dann dort und beendest  
181 die Arbeit. Aber das beschäftigt mich dann, und ich bin dann irgendwie super gestresst,  
182 bis ich irgendwie erst mal runterkomm. Wenn du den Tag so reflektierst, was dann pas-  
183 siert ist. Im Moment würde ich sagen mittel. Klar, stresst mich, aber kann es jetzt eh nicht  
184 ändern. Aber ich finde es dann im Nachhinein stresst mich mehr, wenn ich das dann erst  
185 mal so bewusst, wenn es mir bewusst wird. Im Moment ist es mir so ja, ok. Da machst  
186 halt weiter so, aber wenn es halt dann hinten und vorne nicht mehr rausgeht und du das  
187 dann eher so rückwirkend. Ich finde, es steigt dann.

188 *Interviewerin:* Ok, also wenn du so mittendrin bist, dann bist du eher so in deinem Tunnel  
189 und machst einfach alles. Und wenn du dann aus der Situation draußen bist, dann steigt  
190 nochmal an?

191 *Teilnehmer 3:* Ja, genau!

192 *Interviewerin:* Wenn du es einfach mal versuchst, wirklich in Zahlen einzuordnen, was  
193 würdest du da geben?

194 *Teilnehmer 3:* Jetzt während der Situation oder danach?

195 *Interviewerin:* Du kannst auch gerne beides.

196 *Teilnehmer 3:* Während der Situation würde ich [--] eins bis zehn, ja wirklich fünf machen  
197 oder so. Vier fünf. Da ist es so ok, mei man ist halt gestresst, aber ja. Und wenn du dann,  
198 so am Abend würde ich jetzt nicht sagen, dass es so krass ist. Aber so acht oder so. Die  
199 Richtung. Ja. Vielleicht während der Situation so, ja während der Situation so vier und  
200 dann, sieben acht. [--] Ja.

201 *Interviewerin:* Okay, mhm. [--] Ähm wenn wir jetzt mal aus der Situation rausgehen und  
202 quasi in dich reinschauen, was ist, würdest du sagen, so dein persönlicher, am stärksten  
203 ausgeprägter Glaubenssatz? [--] Wo du denkst, ja der beeinflusst mich sehr stark und ähm,  
204 der ist eben auch verantwortlich für viel Stress, den ich mir selber mache.

205 *Teilnehmer 3:* Ich will es allen recht machen.

206 *Interviewerin:* Okay ((lacht)) kam jetzt ganz schnell aus der Pistole geschossen.



207 *Teilnehmer 3*: Ja, das hab ich auch als Erstes gleich, also das ist. Ich sage mir das auch  
208 selber, du kannst es nicht allen recht machen. Aber ich will trotzdem, irgendwie habe ich  
209 das Gefühl, ich muss es, ich will es allen recht machen. Ja. Ganz klar eigentlich der Haupt-  
210 ding, ja.

211 *Interviewerin*: Wie stark ist der so ausgeprägt bei dir von eins bis zehn?

212 *Teilnehmer 3*: Zehn ((lacht)).

213 *Interviewerin*: Okay, also der ist wirklich präsent!

214 *Teilnehmer 3*: Ja, sehr präsent, schon immer. Also das merke ich sowohl im Arbeitsum-  
215 feld und auch privat. Ich will es allen recht machen.

216 *Interviewerin*: Ja. Okay. Und wenn du letztendlich in so einer Situation bist, du stehst  
217 unter Zeitdruck oder du denkst, ah ich muss für alle alles perfekt machen. Ähm, wie ist  
218 es bei dir mit deinem Körper? Wie reagierst du da? Wie fühlt sich das an, wenn du in der  
219 Situation bist und du merkst, du bist gerade gestresst?

220 *Teilnehmer 3*: Mhm, bei mir kribbelt, und ich fange an zu schwitzen an den Händen  
221 extrem. Ich habe dann teilweise die Maus in der Hand und ich denke mir so Alter ((lacht)).  
222 Ok Entschuldigung ((lacht)). Meine Hände schwitzen, ey, ich packs nicht! Oder das Fens-  
223 ter ist auf und ich denke mir, mir läuft gefühlt die Soße runter. Ich fange an zu schwitzen,  
224 packs nicht, und es kribbelt irgendwie so. Ich merke, ich vergesse dann auch, dass ich  
225 irgendwie Pause machen muss oder was essen sollte oder so. Ähm, also so, der Hunger  
226 ist da nicht da. Also ich liebe Essen, und sonst drehen sich meine Gedanken immer um  
227 was ich als nächstes esse, so. Aber wenn ich wirklich so im Stress bin, merke ich, dass  
228 ich einfach so, dann auch Stunden später auf die Uhr schau und denke oh, vielleicht sollte  
229 ich mal was essen. So ähm ja, kribbeln und Schweiß, würde ich sagen, ist so das, ja.

230 *Interviewerin*: Mhm. Wenn du dann in der Situation wirklich drin bist, bemerkst du das  
231 dann auch gleich? Also bist du dir dessen auch bewusst? Ah ok, jetzt kriege ich irgendwie  
232 schwitzige Hände, jetzt gerade bin ich im Stress.

233 *Teilnehmer 3*: Ja äh ja, dass ich im Stress bin, [-] weiß ich nicht. Ich glaube, das ist mir  
234 manchmal nicht so bewusst. Ich merke das irgendwie, aber ich setze mich nicht bewusst  
235 damit auseinander. Ich setze mich nicht bewusst damit auseinander, oh mein Körper rea-  
236 giert jetzt wahrscheinlich so, weil ich im Stress bin.

- 237 *Interviewerin:* Okay, also die Verbindung ist in dem Moment nicht da?
- 238 *Teilnehmer 3:* Ja, ich realisiere, okay, meine Hände schwitzen, und ich bin gerade. Es  
239 kribbelt und ((seufzt)) irgendwie. Aber ich würde jetzt, also, [--] ich denke da nicht dran.  
240 Boah, jetzt bin ich einfach grad krass gestresst, sondern ich nehme es einfach so hin wie  
241 es ist. Aber ich sag jetzt nicht ich bin jetzt krass gestresst, und das ist jetzt der Grund  
242 dafür. Sondern ich sehe das, also ich merk das immer wieder auch reflektierend, dann das  
243 war irgendwie eine krasse Situation, und da war ich übelst gestresst, ja stimmt. Und dann  
244 hatte ich die Maus wieder in der Hand und das Wasser ist gelaufen, und dieses Kribbeln  
245 finde ich ganz komisch, das habe ich immer in den Fingerspitzen. Ja.
- 246 *Interviewerin:* Okay. Wenn du dann quasi merkst, meine Finger kribbeln gerade, ähm [-  
247 -] dann gehe ich mal davon aus, wenn du sagst, du verbindest das in der Situation auch  
248 nicht sofort mit Stress, dass du dann auch nicht auf eine bestimmte Art und Weise viel-  
249 leicht gegensteuerst oder handelst? Oder ist es schon so, dass es quasi beeinflusst, wie du  
250 dich dann verhältst, wenn du diese Signale vom Körper spürst?
- 251 *Teilnehmer 3:* [--] Ne, ich mach da eigentlich nichts.
- 252 *Interviewerin:* Du lässt dich davon nicht beeinflussen?
- 253 *Teilnehmer 3:* Ne, ne. Ich mache einfach weiter. Und dann, es wird schon wieder aufhören  
254 denke ich mir. ((lacht)) Ich denke mir dann auch ja, was soll ich jetzt machen? Gut ich  
255 geh dann vielleicht schon mal aufs Klo oder so und wasch mir die Hände oder kalt ab.  
256 So, dass ich mir dann kalt aufs Handgelenk tu. Dass ich mir denke ok, dann hört vielleicht  
257 irgendwie das Schwitzen auf oder so.
- 258 *Interviewerin:* Dass du quasi eher an der Wirkung ansetzt, aber nicht direkt an der Ur-  
259 sache?
- 260 *Teilnehmer 3:* Richtig. Also das. Aber sonst, ja ne, also definitiv ne. ((lacht))
- 261 *Interviewerin:* ((lacht)) Okay. Wenn du dir jetzt mal überlegst du hast einen Rucksack bei  
262 dir. Und du würdest diesen Rucksack vollpacken, mit sämtlichen Ressourcen, die du so  
263 gesammelt hast in deinem Leben. Wo du zum Beispiel mal in der Arbeit in einer super  
264 stressigen Situation warst, ähm, dann hast du aber irgendwas gemacht oder eine Einstel-  
265 lung oder eine bestimmte Verhaltensweise, ähm was dir hilft, da wieder rauszukommen.



266 Was würdest du sagen, was bisher deine Erfolgsstrategien sind, um mit Stress umzuge-  
267 hen? Was vielleicht jetzt bei dir schon ganz gut klappt?

268 *Teilnehmer 3:* Mhm. Ähm. Mir immer wieder zu sagen [--] bzw. das hat mir meine Team-  
269 leitung mal gesagt, ähm [--] wir operieren hier nicht am offenen Herzen. So. Sie meinte  
270 damit, ja, das ist alles gut und schön. Wir haben Deadlines und blablabla, aber wir brau-  
271 chen hier nicht durcharbeiten oder ähm irgendwie super unter Stress alle stehen und die-  
272 sen Stress auf uns auswirken lassen. Das heißt, man merkt es halt einfach auch im Team,  
273 wenn jeder super gestresst ist, weil es eine angespannte Stimmung ist. Und jeder ist super  
274 fokussiert, aber man merkt einfach und sie hat einfach mal gesagt Hey, wir operieren hier  
275 nicht am offenen Herzen. Es geht nicht um Menschenleben, ähm, und wenn es fertig ist,  
276 ist es fertig, das kriegen wir hin. Und das ist so eine Sache, die sage ich mir immer wieder.  
277 Das hat mich irgendwie. Dieser Satz, wir operieren nicht am offenen Herzen. Okay, das  
278 ist irgendwie. Das holt mich jedes Mal wieder so, so wichtig ist es nicht, so wichtig ist es  
279 nicht. Ich versuche mir das tatsächlich immer zu sagen. Mir ist es auch bewusst, dass es  
280 dann so wichtig nicht ist. Nur wenn dann auch wieder, äh, wenn dann auch wieder Druck  
281 kommt von der Führungskraft oder so. Von wegen, wie schaut es damit aus und wann ist  
282 es fertig oder so. Ähm oder wenn dann so Sätze kommen wie, ja da musst du halt schneller  
283 arbeiten. Okay, dann äh steigt das Stresslevel wieder und du denkst dir so ich kann doch  
284 nicht mehr schneller arbeiten, ich kann doch nicht mehr schneller arbeiten! Aber ich muss,  
285 ich muss, ich muss. Und dann vergesse ich das total. Dann vergesse ich das total, dass es  
286 eigentlich nicht sein muss so. Aber das klappt ganz gut, mir das immer wieder zu sagen.  
287 Und [--] ähm ich mag es auch im Büro, wenn ich dann, wenn die anderen dann Pause  
288 machen, dass ich einfach sag, du machst jetzt auch Pause. Eine Stunde. Es hat so viel  
289 Zeit, dass du jetzt auch Pause machst. Und das nimmt dann irgendwie schon wieder viel  
290 raus, und ähm das fehlt mir auch gerade ziemlich, das du machst gemeinsam Pause,  
291 machst einfach eine Stunde, schaltest ab, machst einfach was. Und ich war früher immer  
292 so, ja ich esse am Platz nebenbei, und mittlerweile, ((stöhnt)) einfach Pause machen oder  
293 rausgehen. Fünf Minuten frische Luft schnappen, wenn die anderen rauchen gehen, ich  
294 gehe mit. Das ist irgendwie einfach so, die Luft rauszunehmen, aktiv bewusst zu sagen,  
295 ja, okay, auch wenn ich jetzt eine Stunde ähm, in der Stunde so viel machen könnte und  
296 es wichtig ist. Keine Ahnung. Nein, du gehst jetzt raus, also einfach die Luft rausnehmen.  
297 Mit aktiven Pausen. Funktioniert im Büro mittlerweile super. Ähm, daheim tu ich mir

298 schwer, sehr schwer, Pausen einzuhalten und dann auch wirklich eine Stunde irgendwie  
299 nix zu machen oder was anderes zu machen. Ich koche dann zwar für zehn Minuten, aber  
300 dann setze ich mich wieder hin und esse nebenbei, wenn ich schon wieder arbeite. Und  
301 das passiert mir im Büro eigentlich nicht. Das nur zu Hause. Und ich muss sagen, dadurch  
302 den Stress einfach rauszunehmen funktioniert doch ganz gut. [---] Ja so dieses, doch die-  
303 ses Innere sagen eigentlich, hä, du weißt es doch eigentlich, warum machst du es nicht?  
304 Wieso lässt du dich da so unter Druck setzen? Es ist eigentlich gar nicht notwendig. Wo  
305 du in der Situation, wo du den Druck von oben bekommst und ähm das gesagt bekommst  
306 oder wieder so eine Zeit gesetzt ist, bis dann und dann muss es so sein. Manchmal denke  
307 ich mir auch, vielleicht sollte ich mal öfter den Mund aufmachen und sagen, es ist nicht  
308 nötig, dass es bis dahin gemacht ist, oder, ähm, die Zeiteinschätzung ist einfach nicht  
309 realistisch. Habe ich schon probiert, funktioniert nicht so ganz, weil da, klar, da spielen  
310 ganz viele politische Themen auch mit. Aber einfach zu versuchen, [--] sich selber die  
311 Deadline vielleicht nicht, weil ich setz mir die dann vielleicht noch ein bisschen weiter  
312 davor, weil ich will dann alles perfekt haben. Und dass es wirklich für jeden passt und  
313 eine Ausführung für jeden und keine Ahnung. Und ähm einfach sagen, okay, dann ist es  
314 halt mal nicht so. Mir selber auch meine persönliche, meinen persönlichen Zeitdruck ein  
315 bisschen rauszunehmen, den ich mir auch selber manchmal mache, weil einfach alles für  
316 alle irgendwie gut sein muss. Aber mir einfach selber zu sagen, eigentlich brauchts es  
317 nicht. Aber das ist schwer. Aber so dieses selber sagen, funktioniert irgendwie ganz gut,  
318 ja. Das würde ich so sagen.

319 *Interviewerin:* Dann kommen wir jetzt schon zur letzten Frage. Wenn du dir jetzt vor-  
320 stellst, dass die vier Wochen vorbei sind, und ähm wir sitzen jetzt hier wieder zusammen,  
321 bei unserem zweiten Interview. Und du erzählst mir gerade, was sich bei dir vielleicht  
322 verändert hat und wie du dich jetzt fühlst, ähm, was wäre so deine Wunschvorstellung,  
323 was du mir da erzählen würdest?

324 *Teilnehmer 3:* Ich würde mir wünschen, dass ich mir, dass ich einfach von meinem Stress-  
325 level gerade runterkomm, das so anhaltend ist die letzten Wochen. Weil das belastet mich  
326 schon irgendwie. Wenn du dann am Abend im Bad stehst beim Zähneputzen und immer  
327 noch an die Arbeit denkst, weil das und das zu machen ist. Das belastet mich einfach  
328 total, und ja, es wär schön, es eben ein bisschen zu reduzieren. Ich muss auch ehrlich  
329 sagen, ich habe mich noch nie wirklich aktiv damit auseinandergesetzt, so wie ich das [-



330 -] so klar, ich finde, man macht immer irgendwie etwas dagegen und probiert es, den  
331 Stress zu vermindern. Aber so wirklich, so aktiv, wo ich weiß, okay, dir müsste das mal  
332 bewusst werden in der Situation, das ist Stress, das können wir da vermindern oder so.  
333 Da kann ich es rausnehmen oder so. Hab ich nie gemacht, und das wäre schon cool. Jetzt  
334 irgendwie. Vor allem, weil ich gerade so am rödeln bin. Und ja, dass es einfach sich  
335 vermindert. Und dass ich selber sagen kann okay, ich bin wieder in so einem Gleichge-  
336 wicht. Also es muss jetzt nicht ein Gleichgewicht sein. Aber so, wo ich sagen kann, wenn  
337 ich jetzt denke, ich arbeite morgen wieder, dass ich mir nicht denke oh ich bin am Abend  
338 sowieso fix und fertig weil ich die ganze Zeit durcharbeite und die ganze Zeit unter Span-  
339 nung stehe. Ähm, dass ich am Abend ins Bett falle, sondern so dieses, ja Gelassene wieder  
340 ein bisschen mit reinzubringen und die Spannung selber sich auch rauszunehmen. Ja.

341 *Interviewerin:* Ja, okay. Dann wären wir schon am Ende angelangt. Gibt es denn noch  
342 irgendwas zu dem Thema, was du noch loswerden willst? Das wird noch nicht besprochen  
343 haben, aber wo du sagst, das willst du jetzt noch gesagt haben?

344 *Teilnehmer 3:* [---] Ich finde, wenn man den ganzen Tag gestresst ist oder viel unter Stress  
345 steht, ähm, in der Arbeit, und dann heimkommt, ist man super gereizt. Und ich finde es  
346 dann immer unfair gegenüber den Mitmenschen. Die können gar nichts dafür. Ich finde  
347 es eigentlich so schlimm, weil es passiert in der Arbeit. Ich sehe es auch bei meinem Papa  
348 oder meiner Mama, es ist so, der Stress ist in der Arbeit, aber dieses, gar nicht vielleicht  
349 in der Situation, sondern wenn du am Abend heimkommst, diese schlechte Stimmung,  
350 dieses man ist gereizt. Also ich merke das krass, wenn ich den ganzen Tag Stress hatte,  
351 komme ich heim und ich, woah, dann pampe ich manchmal irgendjemanden an und bin  
352 super gereizt und denke mir, lasst mich alle in Ruhe einfach. Und ich finde das super  
353 unfair gegenüber den anderen. Deswegen finde ich, sollte da jeder eigentlich, sollte man  
354 das auch irgendwie in der Arbeit so, das wäre so cool, wenn man das einfach mal so, die  
355 Unternehmen auch irgendwie darauf achten. Klar gibt es bestimmt Führungskräfte, die  
356 merken ok meine Leute sind gerade krass im Stress. Aber dann macht halt was dagegen.  
357 Es gibt bestimmt irgendwie, ja gerade so in die Richtung. Wenn du das im Unternehmen  
358 anbieten würdest, ich glaube das würde super viel wahrgenommen werden, wenn du ein-  
359 fach eine Stunde hast oder so. Wo du einfach auch sagen kannst, das wird jetzt von der  
360 Arbeitszeit abgezackt, weil es einfach wichtig ist, das ist super wichtig für die Mitar-  
361 beiter und fürs Umfeld, auch in der Arbeit. Ähm. Ich glaube, dass das echt gut ankommen



362 würde und dass es viel bringen könnte, wenn es mal aktiv angegangen werden würde.  
363 Vonseiten der Unternehmen.

364 *Interviewerin:* Mhm. Kleiner Appell an die Führungskräfte und Unternehmen. ((lacht))

365 *Teilnehmer 3:* Ja! Ich finde das so wichtig eigentlich, so Sachen, und das bringt einem  
366 aus dem Arbeitsalltag raus, so, Abwechslung und Zeit, ganz neue Sachen. Man beschäf-  
367 tigt sich mit Sachen, die man noch nicht mal gedacht hat oder so. Deswegen, ja. ((lacht))  
368 Das ist so mein abschließender Gedanke.

369 *Interviewerin:* Ja vielen Dank!

## 370 Interview 2

371 *Interviewerin:* Würdest du sagen, dass sich dein Arbeitsalltag in den letzten Wochen seit  
372 unserem letzten Interview verändert hat?

373 *Teilnehmer 3:* [--] Hm, [--] nee. Also, [--] nee, eigentlich nicht, würde ich sagen. Also  
374 der Alltag hat sich nicht verändert. Ich mache jeden Tag immer noch, also ich gehe halt  
375 jetzt auch ins Büro. Aber sonst? Nö. Also der Arbeitsalltag an sich meinst du jetzt, von  
376 meinen Aufgaben her oder?

377 *Interviewerin:* Ganz grundsätzlich du hast ja letztes Mal auch relativ breit beschrieben  
378 wie so dein Tag läuft auch, was dich teilweise stresst, was dich nicht stresst. Einfach  
379 grundsätzlich, ist dein Alltag anders strukturiert, oder hat sich irgendwas verändert oder  
380 nicht. Es kann natürlich auch sein, dass sich nichts verändert hat.

381 *Teilnehmer 3:* Hm, nö.

382 *Interviewerin:* Ok! Inwieweit hast du denn ähm, wirklich jetzt in der letzten Zeit, bewusst  
383 auf deine Gefühle, deine Gedanken geachtet und bewusst drauf geachtet, wie es dir geht?

384 *Teilnehmer 3:* Ähm tatsächlich öfter, wenn ich gemerkt habe ok, ich fange an zu schwit-  
385 zen. Oder so, diese Wahrnehmung, was mein Körper für Signale sendet, war immer so  
386 wo ich mir dachte woah, okay, stimmt das jetzt, ist es stressbedingt? Ja ok ich hab gerade  
387 end den Stress. Das war dann irgendwie so, keine Ahnung, vor wichtigen Sachen, Ge-  
388 sprächen oder, ähm [--] habe ich es bewusst wahrgenommen. Ähm, und ich habe dann  
389 tatsächlich auch das mit dem Atmen probiert oder mal im Bett oder so am Abend, einfach

390 nur, um zu sehen, wie es so ist. Ich habe dieses Atmen echt bewusst irgendwie eingesetzt  
391 und ich habe das Gefühl, es hilft. So ein bisschen zumindest.

392 *Interviewerin:* Mhm. Was glaubst du, oder wegen was hast du das Gefühl, was dir dabei  
393 hilft?

394 *Teilnehmer 3:* Ich weiß nicht, so dieses bewusst, ich konzentriere mich bewusst aufs At-  
395 men, nimmt irgendwie so bisschen den Stress raus. Also nicht den Stress, sondern so  
396 bisschen, ich weiß, dieses Atmen, also du konzentrierst dich jetzt auf etwas anderes als  
397 auf, das und das oh Gott muss ich jetzt noch machen, oder [--] ja, also wie so eine kurze  
398 Pause. Ok, ich konzentriere mich aufs Atmen, nehme so irgendwie das Gas raus, und  
399 dann steige ich wieder ein, und dann ist es besser. Obwohl es eigentlich, der Arbeitsauf-  
400 wand hat sich nicht geändert. Ja. Ist irgendwie gruselig.

401 *Interviewerin:* Wieso gruselig?

402 *Teilnehmer 3:* Naja, dass man das so durchs Atmen machen kann ((schmunzelt)).

403 *Interviewerin:* Was machst du dann konkret, wenn du dich aufs Atmen konzentrierst?

404 *Teilnehmer 3:* Ja, ähm, also ich mache nicht diese Methoden da, was es so alles gibt-

405 *Interviewerin:* Also keine so eine längere Atemtechnik über ein paar Minuten, dass du  
406 irgendwie was machst?

407 *Teilnehmer 3:* Ne, ich tu einfach nur bewusst ein- und ausatmen, so dass es quasi runter-  
408 fährt und wieder hochfährt. Und ähm, das ist ganz lustig, weil manchmal am Anfang hatte  
409 ich voll die Probleme irgendwie mit der Luft so bisschen ((lacht)). Also da wusste ich  
410 irgendwie noch nicht so wie man so, aber dann, wenn du irgendwie man bisschen drin ist  
411 und dann bewusst einatmet und ausatmet. So dieses, ja, ist gut. Ist echt gut ((lacht)). Mei,  
412 was sich im Arbeitsalltag vielleicht ein bisschen geändert hat, ist, dass ich jetzt nicht nur  
413 noch daheim bin, sondern eine Woche daheim bin und eine Woche im Büro bin. Das tut  
414 mir schon wieder viel besser. Vom Stresslevel auch, weil ich, jetzt haben wir letztes Mal  
415 schon geredet, dass ich da mittlerweile ja immer Mittagspause mache. Aber ich habe zum  
416 Beispiel auch gestern und ähm, gestern Homeoffice gemacht. Und da hab ich mir dann  
417 wirklich die Mittagspause genommen und dann wieder stolz auf mich, weil ich mir  
418 dachte, ja, das habe ich gemacht. ((grinst)) Und die Wochen davor auch. Also nein, ich  
419 habe es nicht jeden Tag geschafft, das will ich jetzt nicht sagen. Aber, ich habe bewusst



420 [--] Mittagspause gemacht. Auch wenn es nicht so lang ist wie in der Arbeit, und auch  
421 wenn es nicht so lange war wie es hätte sein sollen vielleicht? Aber ich habe sie auf jeden  
422 Fall gemacht.

423 *Interviewerin:* Hast du eigentlich versucht, das jeden Tag zu machen, und es dann aber  
424 nicht geschafft? Oder hast du es gar nicht erst probiert an manchen Tagen?

425 *Teilnehmer 3:* Ja, so und so würde ich sagen, also gemischt. An manchen Tagen habe ich  
426 es einfach völlig vergessen oder ausgeblendet irgendwie, weil Arbeit, Arbeit, Arbeit. So,  
427 dann bist du da wieder drin. Aber ähm, ja. Aber ich würde sagen beides tatsächlich. Ein-  
428 mal habe ich es einfach gar nicht gemacht. Einmal habe ich es mir zwar vorgenommen,  
429 aber dann auch nicht geschafft. Also nicht einmal, sondern es ist würde ich sagen relativ  
430 ausgeglichen. Aber ich könnte jetzt auch nicht sagen, ich habe jetzt schon so viel Tage  
431 aktiv Mittagspause gemacht und so und so viel Tage nicht. Ich würde sagen, also ich bin  
432 schon mal stolz, dass ich es überhaupt umgesetzt hab.

433 *Interviewerin:* Ja, und hast du dann auch einen Effekt für dich gemerkt?

434 *Teilnehmer 3:* Ja, dass man ganz anders wieder an die Arbeit herangeht. Man steht auf  
435 vom Tisch, schaltet aus. Und dann setzt man sich wieder hin, und dann ist diese Anspan-  
436 nung, die so davor die ganze Zeit da war, wenn man so gestresst ist und das und das  
437 machen muss, ist dann so [--] wieder rausgenommen. Und dann setzt man sich hin, und  
438 dann startet man neu, und ich finde, man kommt nicht mehr auf dieses Level zurück. Also  
439 kommt natürlich immer darauf an, wenn du noch wichtige Sachen hast oder wenn natür-  
440 lich etwas dazwischenkommt, dann vielleicht schon. Aber ich finde, durch diese [--] ich  
441 weiß, wenn du sagst ok in der Früh arbeite ich, und arbeite und arbeite, dann steigt das  
442 Stresslevel meistens finde ich bei mir, so bis zur Mittagspause, weil, ok, so viel habe ich  
443 schon geschafft, oh Gott, und keine Ahnung, heute habe ich noch das und das was ich  
444 alles machen muss. Und ähm, so, bei uns ist irgendwie auch immer so der erste Teil vom  
445 Tag produktiver hab ich so das Gefühl, oder da wird mehr erwartet. Also ganz komisch  
446 irgendwie. Na ja, auf jeden Fall. Wenn ich dann ähm, keine Mittagspause mache, dann  
447 bin ich die ganze Zeit so unter Strom. Und das kann ich irgendwie durch diese Pausen  
448 rausnehmen, und dann komme ich nicht mehr in dieses Level wo ich sag woah, ich muss  
449 Pause machen, weil ich ja schon eine gemacht habe auch, eine große. Und ähm zwischen-  
450 drin kannst du ja immer wieder das machen. Aber so diese große, bewusste, ich steh vom

451 Tisch auf, gehe raus oder ich esse was, woanders, nicht an dem Platz, das ist super ange-  
452 nehm.

453 *Interviewerin:* Wie gestaltest du die Pause dann?

454 *Teilnehmer 3:* Im Büro oder daheim?

455 *Interviewerin:* Beides?

456 *Teilnehmer 3:* Im Büro schnibbeln wir meistens Salat und essen dann gemeinsam im Auf-  
457 enthaltsraum.

458 *Interviewerin:* Also dann wirklich zum Essen grundsätzlich?

459 *Teilnehmer 3:* Genau, zum Essen, zum Ratschen, und dann gehen wir meistens noch raus,  
460 trinken noch einen Kaffee, ratschen ein bisschen und frische Luft. Und ja, dann ist die  
461 Stunde eh schon rum. Und daheim [--] Also daheim mache ich niemals eine Stunde, aber  
462 ähm, daheim gehe ich dann meistens hoch und koch was. Entweder für mich oder für alle  
463 oder koch hier unten was. Und wenn schönes Wetter ist gehe ich eigentlich immer raus  
464 auf die Terrasse oder auch mal spazieren oder so. Das habe ich jetzt letztes Mal gemacht.  
465 Wie so ein, ok, <Name>, du gehst jetzt spazieren, ok, hm, ja. ((schmunzelt)) Aber ja tut  
466 gut.

467 *Interviewerin:* Was würdest du sagen, inwieweit du grundsätzlich bewusst achtsam warst  
468 in dieser Zeit und quasi bewusst seine Aufmerksamkeit auf den Moment gerichtet hast?

469 *Teilnehmer 3:* Wie oft?

470 *Interviewerin:* Wie oft oder grundsätzlich einfach inwiefern, inwieweit. Ob überhaupt?

471 *Teilnehmer 3:* Ja, ich würde schon sagen, ob überhaupt. Wie gesagt, das ist so bisschen  
472 [--] man wusste, also [--] davor war mir das ja nie so bewusst. Was sind so Körpersachen?  
473 Wie wird mir das bewusst? Wie muss ich darauf achten? Oder wie erkenne ich überhaupt,  
474 dass es vielleicht etwas mit Stress zu tun hat? Und das [--] ist mir dadurch, dass ich das  
475 jetzt weiß, dass wir das auch so durchgegangen sind, viel mehr aufgefallen. Also [--] Ich  
476 habe das davor gar nicht damit assoziiert oder so, dass es damit was zu tun haben könnte.  
477 Ähm. Und, also ich kann dir jetzt nicht sagen, wie oft. Aber ich habe mich oft erwischt,  
478 wo ich mir dachte, ja da hätte ich nie irgendwie dran gedacht, dass es damit was zu tun  
479 hat. Oder ich habe auch paar Leuten erzählt, ja, das ist der Stress, und da gibts dann so



480 Stressoren und so ((hohe Stimme, lacht)). Ähm. [...] Ja. Also ich würde sagen, ich bin  
481 achtsamer geworden, aber es ist auch noch Luft nach oben.

482 *Interviewerin:* Würdest du es gerne weiter ausbauen, wenn du sagst es ist noch Luft nach  
483 oben?

484 *Teilnehmer 3:* Ja! Ja, schon. Aber das ist ein langer Prozess, glaube ich ((grinst)). Des-  
485 wegen, also es ist schon wirklich viel besser geworden. Also was heißt besser geworden,  
486 mir ist es halt krass aufgefallen, wo ich mich immer wieder so erwischt hätte, weil ich es  
487 selber nicht gedacht hätte. [...] Aber, ähm, ja. Luft nach oben ist da und ich würde es  
488 auch gerne weiter ausbauen, weil ich schon das Gefühl habe, dass es hilft irgendwie.  
489 Vielleicht bilde ich mir es ja auch ein, aber ((lacht)).

490 *Interviewerin:* Aber dann ist es ja auch okay! ((lacht)) Wenn du das Gefühl hast, es hilft  
491 dir.

492 *Teilnehmer 3:* Ja, es tut auf jeden Fall gut, ja genau. Das stimmt.

493 *Interviewerin:* Was würdest du gerne konkret machen, um es noch weiter auszubauen?

494 *Teilnehmer 3:* In manchen Situationen bewusster damit umgehen und sowas zum Beispiel  
495 wie atmen oder noch mehr Pausen rausnehmen. Oder, ich meine wir haben so viele Sa-  
496 chen durchgesprochen. Und ich finde, also ich habe mir ja [--] irgendwie einfach Sachen  
497 weiterhin in den Alltag einzubauen, wenn es sich anbietet in bestimmten Situationen. Ich  
498 könnte jetzt nicht sagen, genau das und das und das will ich jetzt unbedingt machen, son-  
499 dern ich denke eher an das, wenn mir das in den Sinn kommt, ah ja ok, irgendwie das  
500 könnte man da machen, weil ich merke, jetzt ist es wieder soweit, oder ich bin weder  
501 mega gestresst, ähm.

502 *Interviewerin:* Mhm, also wie so eine Art Werkzeugkasten und da hast du ganz viele  
503 Sachen drin und dann kannst du überlegen ah, in der Situation, da könnte mir jetzt das  
504 helfen, das setze ich jetzt ein?

505 *Teilnehmer 3:* Ja, und ähm, einfach auch bewusster einzusetzen. Einfach noch versuchen,  
506 mehr darauf zu achten auch. Manchmal habe ich es auch gar nicht, also wie Pausen zum  
507 Beispiel, ist mir gar nicht aufgefallen, so. Ähm, an manchen Tagen, ähm. So jeden Tag  
508 wäre das schon echt ganz cool. Also auch für sich selber einfach. Das weiterzumachen.  
509 Ja.

510 *Interviewerin:* Mhm okay. Wenn du jetzt noch mal die letzten vier Wochen Revue pas-  
511 sieren lässt. Wo würdest du jetzt mittlerweile hier dein Kreuz setzen, ist es deiner Mei-  
512 nung nach trotzdem immer noch hier, hat sich vielleicht irgendwas geändert? Würdest du  
513 sagen, dein Stresslevel ist jetzt auf einem anderen Niveau?

514 *Teilnehmer 3:* Also ich würde sagen, es hat sich auf jeden Fall etwas geändert. Es hat aber  
515 vor allem auch damit zu tun, dass bei uns einfach die Deadlines jetzt rum sind, dadurch  
516 ist natürlich viel Stress rausgenommen worden, weil ähm, wir den einen Teil geschafft  
517 haben, den anderen aber auch nicht. Und aber bei dem anderen Teil, den wir nicht ge-  
518 schafft haben, wurde das offen kommuniziert, schon im Vorhinein. Da wurde auch ein  
519 bisschen der Stress rausgenommen und wir haben zwar jetzt neue Deadlines kommuni-  
520 ziert bekommen. Aber das ist alles halb so wild. Wenn die jetzt nicht so, also das sind  
521 jetzt nicht mehr diese krassen, so bis dahin muss alles stehen und Druck, Druck, Druck.  
522 Genau, deswegen würde ich auf jeden Fall schon mal sagen, durch diese Deadlines be-  
523 dingt, hat sich auf jeden Fall schon etwas rausgenommen. Also fühle ich mich nicht mehr  
524 so krass gestresst wie davor. Es gibt aber trotzdem Situationen, wo man sich natürlich  
525 gestresst fühlt, auch immer noch. Ähm, also, ich würde jetzt sagen [--] Kann ich auch ein  
526 Zwischenkreuz setzen? ((lacht))

527 *Interviewerin:* ((lacht)) Versuchs mal ohne Zwischenkreuz.

528 *Teilnehmer 3:* Ok. Also ich schreibe jetzt mal das Datum rein. [---] Zu dem Zeitpunkt war  
529 es echt krass, weil da bin ich wirklich im Bad gestanden, und habe man die Arbeit ge-  
530 dacht. Das hat mich mega fertig gemacht. Ähm. Das war, also Level hoch 100, also das  
531 war echt übel. Ähm [--] Ich würde es tatsächlich auf, also ich schwanke zwischen manch-  
532 mal und oftmals. Aber ich überlegt gerade, ob oftmals überhaupt noch zutrifft gerade  
533 Moment. Ähm. [---] Weil der große Druck jetzt erst einmal weg ist, oftmals, manchmal  
534 [---]. Ich glaube ich tendiere eher zu manchmal.

535 *Interviewerin:* Okay, also da ist schon einiges abgefallen?

536 *Teilnehmer 3:* Ja, total, total.

537 *Interviewerin:* Würdest du sagen, das liegt aber wirklich ausschließlich daran, dass diese  
538 Deadlines jetzt rum sind, oder auch daran, wie du damit umgegangen bist?



539 *Teilnehmer 3*: Ne, also ausschließlich würde ich jetzt nicht sagen. Wenn ich, also nur von  
540 den Deadlines, weil Deadlines haben wir trotzdem immer noch, da stehen auch welche  
541 an und ähm, wir haben auch eigentlich jede Woche eine bestimmte Deadline, aber [--]  
542 irgendwie ist die nicht mehr so hart für mich, weil ich irgendwie die anders betrachte,  
543 weil ich mir denke, ja ich mache [--] das alles, was ich schaffe und vielleicht auch noch  
544 mehr. Aber, wir haben ja auch gesagt, ich sag mal, nein, irgendwie, ähm ohne irgendwie  
545 ein schlechtes Gewissen zu haben. Und ähm, das ist krass, weil, dieses, wenn du einmal  
546 sagst, ja nein, oder jemand anderen fragst, kannst du das vielleicht für mich übernehmen,  
547 weil ich schaffe es einfach nicht mehr? Und so irgendwie dazu, auch, sich zu überwinden,  
548 das zu sagen hey, du kannst du bitte? Nein, ich kann es nicht übernehmen. Oder wenn  
549 dann so Aufträge kommen wie, ja, wer kann es machen? Und es so eine offene Frage ist,  
550 dann, also zweimal gabs die Situation. Einmal in so einer offenen Frage also so also das  
551 war ans Team gestellt mit, keine Ahnung, zehn Leuten oder so. Und da dachte ich mir  
552 dann so, ja, ich kanns schon machen, im Kopf. Aber dann dachte ich mir so nein, ich habe  
553 so viele andere Sachen. Ich bin jetzt einfach mal still. Also ich habe nicht ausdrücklich  
554 Nein gesagt, sondern ich war einfach, still. Aber selbst das war so, okay dann hats halt  
555 jemand anderes gemacht. Oder ähm, ja von wegen ja, du kennst dich doch ganz gut aus.  
556 Ich kenn mich zwar auch einigermaßen aus, kannst du das machen? Dann hab ich gesagt,  
557 ne, ich hab so viel andere Sachen gerade im Moment und das ist auch nicht wichtig, und  
558 du kennst dich ja auch damit aus, kannst du es bitte machen. Und die Leute nehmen das,  
559 also das war jetzt nur zweimal, bei dem einen weiß ichs nicht, aber der andere ist echt, er  
560 hat gesagt ja, klar. Er hat ja nicht viel zu tun. Und dann ist mir irgendwie so ja ok, eigent-  
561 lich ist es gar nicht so schlimm, mal nein zu sagen. Und [--] Ja. Also, ich würde nicht nur  
562 sagen wegen Deadlines, natürlich spielen die eine große Rolle. Aber, so dieses Bewusst-  
563 sein ist echt nicht da gewesen bei mir davor. Und das ist halt jetzt echt irgendwie, wo ich  
564 mich immer wieder selber erwisch, wo ich mir so denke, ah, das is irgendwie cool. Ja,  
565 doch! Ich setze es da bei manchmal. Deadline-bedingt, aber auch Bewusstseins-bedingt.

566 *Interviewerin*: Okay! Würdest du dann grundsätzlich sagen, dass sich deine Erwartungen  
567 erfüllt haben, die du hattest zu Beginn der vier Wochen?

568 *Teilnehmer 3*: Ja auf jeden Fall!



569 *Interviewerin:* Ich meine das sagt ja viel aus, du hattest vor allem gesagt deine Erwartung  
570 ist, dass das Kreuz hier weniger wird, dass dein Stresslevel runtergeht. Und das ist ja  
571 gerade schon erwähnt, du hast auch was dafür getan.

572 *Teilnehmer 3:* Ja, auf jeden Fall. Also, [--] mir war auch nicht bewusst zu dem Zeitpunkt,  
573 wo du mir das alles erzählt hast, wo wir da so drüber geredet haben, dass ich so aktiv,  
574 also was heißt so aktiv, aber dass es mir so oft, also wie, als würde es mich wieder einhol-  
575 len. Also wie als würde es dir so ins Gehirn schießen, ah ja! Ah Ja! So dieses Bewusstsein  
576 einfach. Hätte ich nie gedacht, dass es so oft irgendwie die Situation kommt, wo ich da  
577 dran gedacht habe oder dachte ja, stimmt. Ja, das könnte das sein. Und dann, ja [--]. Also  
578 auf jeden Fall. Ich meine besser gehts nicht. Ich bin sehr entspannt ((lacht)).

579 *Interviewerin:* Du hattest ja einmal so ein bisschen diese Sache, die vor allem an dem  
580 Zeitdruck angesetzt hat, mit dem, irgendwie mal Pausen machen, sich mal rausnehmen.  
581 Dann hatten wir andererseits diese inneren Glaubenssätze, wo du auch gesagt hattest, ich  
582 will es allen recht machen und da dann eher ansetzen nein, ich kann auch mal nein sagen  
583 und es ist ok. Wie waren so diese beiden Parts für dich? Was würdest du sagen, wo konn-  
584 test du für dich mehr drehen? Was waren so deine Erfahrungen mit diesen beiden [--]  
585 Themen?

586 *Teilnehmer 3:* Bei diesem ich kann nicht nein sagen. Also halt ich muss es allen recht  
587 machen und dieses mal nein sagen, konnte ich mehr drehen als jetzt Mittagspause. Weil  
588 ich einfach [---] so dieses, natürlich auch den Wechsel jetzt drin hatte mit ich bin wieder  
589 im Büro. Klar konnte ich auch Mittagspausen machen, aber, ähm. [---] Dieses, ich habe  
590 mich nicht gemeldet oder es ist gar nicht so schlimm, wenn ich sage, ne ich mache es  
591 nicht oder ich schaffe es nicht. Ähm, oder wenn du schon einen Teil der Arbeit gemacht  
592 hast und dann jemanden bittest den anderen Teil zu machen, weil du es einfach nicht mehr  
593 schaffst. [--] So [--] ja, ich würde es gern selber machen, und ich würde es dem recht  
594 machen gerne, dass es genauso ist, wie ich das hab und wie er das auch haben will. Aber  
595 es macht dem anderen eigentlich auch nichts aus, wenn er ein Teil übernimmt oder wenn  
596 ich sag ok, ich schaffs jetzt nicht bis da und da hin, ja. Deswegen würde ich eher sagen,  
597 das mit dem ich will es allen recht machen und mal nein sagen sich mehr bei mir gedreht  
598 hat. Und ich da einfach auch stolzer auf mich war. Dass ich da das gemacht habe und ich

599 halt gemerkt habe, es ist nicht so schlimm, und dass ich dadurch auch eine Aufgabe ab-  
600 gegeben hab bzw. nicht bekommen habe, die ja mein, wo ich ja dann noch mehr zu tun  
601 gehabt hätte, wo ich eh schon genug hab, wo dann mein Stress ja wieder mehr geworden  
602 wäre. Weil wie hätte ichs machen sollen, sonst, wenn ich die Aufgabe jetzt auch noch  
603 angenommen hätte. Hätte ich wahrscheinlich nicht gewusst wann.

604 *Interviewerin:* Das heißt, das ist dann vielleicht auch so eine Vorstufe sogar, dass du quasi  
605 da schon davor sagst, ne stopp, dass du gar nicht erst in den Stress kommst, dass du zu  
606 viel hast? Und wenn es dann soweit ist, dann kannst du versuchen gegenzusteuern, mit  
607 Atmen, mit ok Pause, ich nehme mich raus. Aber dass das vielleicht schon so die Grund-  
608 lage ist, um gar nicht so weit zu kommen?

609 *Teilnehmer 3:* Ja. Ja! Sich gar nicht so viel aufzuerlegen. Ja! Also so würde ich es unter-  
610 schreiben, ja.

611 *Interviewerin:* Okay! Wie sind schon wieder bei der letzten Frage. Wenn du dir vorstellst  
612 ich würde die jetzt einen Zettel geben, einen leeren Zettel und einen Stift. Und auf diesen  
613 Zettel könntest du jetzt drei Sachen schreiben für eine Person, die jetzt genau an dem  
614 gleichen Stand steht, wo du ganz am Anfang warst, wo du vor vier Wochen warst. Ähm,  
615 was würdest du dieser Person gerne mitgeben wollen, was vielleicht so deine wertvollste  
616 Erkenntnis ist? Was würdest du auf diesen Zettel draufschreiben? Drei Sachen?

617 *Teilnehmer 3:* Einzelne Wörter? Oder Sätze?

618 *Interviewerin:* Können Wörter sein, können auch kurze Sätze sein.

619 *Teilnehmer 3:* Ah ok gut, also ich muss jetzt keine Wörter, ok. Ähm [--]

620 *Interviewerin:* Einfach so deine wichtigsten drei Sachen, wo du sagst, das würde ich dem-  
621 jenigen gerne mitgeben.

622 *Teilnehmer 3:* Pause. Gönn dir Pause. Gönn dir Pause. Gönn die eine Pause. Nummer  
623 eins. Nummer zwei, [--] Hm [--] Drei darf ich darauf schreiben? Muss ich überlegen.  
624 Atme Ausrufezeichen! Und ähm, NEIN, in Großbuchstaben.

625 *Interviewerin:* Also im Prinzip genau die drei Sachen, die du für dich rausgesucht hast?

626 *Teilnehmer 3:* Ja, weils mir halt am besten, ich habe mich ja auch jetzt auf die konzentriert  
627 und ähm hab eigentlich mit allen drei echt gute Erfahrungen gemacht, deswegen würde

- 628 ich auch genau die drei mitgeben. Weil die anderen weiß ich ja nicht, die kann ich ja nicht  
629 empfehlen. Hab ich ja nicht ausprobiert. [---] Es gar nicht so weit kommen lassen einfach.  
630 "Einfach", haha ((grinst)). Ja, frühzeitig dagegen steuern.
- 631 *Interviewerin:* Okay! Wir sind wieder am Ende. Gib's auch hier nochmal irgendwas, was  
632 du noch dazu sagen möchtest zu dem Thema, was wir nicht angesprochen haben?
- 633 *Teilnehmer 3:* [---] Hm, nö. Ne, wir haben alles gesagt!
- 634 *Interviewerin:* Ok! Vielen Dank!

## 1. Motto

Ich glaube, ich war noch nie in meinem Leben in der Arbeit so gestresst.

## 2. Zusammenfassende Nacherzählung

TN 3 hat sich vor Beginn des Experiments weder mit Stress noch mit dem Konzept Achtsamkeit beschäftigt. Im ersten Interview berichtet er davon, dass er so viel Stress am Arbeitsplatz hat wie nie zuvor. Er geht bereits am Anfang darauf ein, dass er sehr viel zu tun hat und deshalb selten Pausen macht. Der Grund für Stress ist für TN 3 vor allem Zeitdruck bei vielen dringenden Aufgaben. Er betont, dass dies nicht an fehlender Planung liegt, sondern vor allem an Unterbrechungen, unvorhergesehenen Aufgaben und fehlenden Informationen. Dies beschreibt er mit verschiedenen Beispielen. Auch fehlendes Verständnis des Vorgesetzten oder Argumentationen gegenüber Führungskräften führen für ihn zu Stress. Als stärksten Glaubenssatz benennt er eindeutig, dass er es allen recht machen will. Das ist bei ihm schon immer sehr stark ausgeprägt, privat wie in der Arbeit. In Stresssituationen reagiert sein Körper mit schwitzigen Händen, Kribbelgefühl und Appetitlosigkeit. Er hat diese Signale bisher aber nicht bewusst mit Stress in Verbindung gebracht. TN 3 beschreibt außerdem, dass das Stressgefühl vor allem bei Feierabend eintritt, wenn er den Tag reflektiert, und weniger in der Situation selbst. Seine Erfolgsstrategien sind, Pausen zu machen und ihre Arbeit in Relation zu setzen, indem er sich selbst sagt, dass es bei seiner Arbeit nicht um Menschenleben geht. Sobald dann aber weiterer Druck von der Führungskraft kommt, fällt er leicht wieder in den Stresszustand zurück. Insgesamt ist ein starker Stressor von TN 3, sich selbst unter Druck zu setzen. Dies versucht er bereits zu reduzieren, allerdings fällt ihm das nicht immer leicht. Von dem Experiment wünscht er sich, von seinem insgesamt sehr hohen Stresslevel etwas

herunterzukommen. Zuletzt fügt er an, dass er seine Gereiztheit aufgrund des Arbeitsstressses oft unabsichtlich im Privaten auslöst, was ihm für sein Umfeld sehr leidtut, da dies nichts dafür kann. Deshalb appelliert er an Unternehmen und Führungskräfte, stärker auf den Stress der Mitarbeitenden zu achten und Angebote zur Stressbewältigung zu schaffen. Im zweiten Interview berichtet TN 3 davon, dass er erstmals ausdrücklich auf seine körperlichen Stresssignale gehört und mit bewusstem Atmen reagiert hat. Diese kurze Pause und der gedankliche Abstand zum Stressor hilft ihm, den Stress direkt zu reduzieren, womit er nicht unbedingt gerechnet hatte. Ebenso hilfreich ist eine Mittagspause außerhalb des Arbeitsplatzes. Daran zu denken fällt ihm manchmal schwer, wenn er inmitten eines stressigen Tages ist, trotzdem ist er stolz es teilweise umzusetzen. Er sagt für sich achtsamer geworden zu sein, dies aber weiter ausbauen zu wollen. Dafür möchte er sich verschiedene Methoden aneignen, die er dann situationsspezifisch einsetzen kann. Sein Stresslevel hat sich insgesamt von sechs auf drei reduziert. Grund dafür ist u. a. sein verändertes Stressbewusstsein. Er beschreibt stolz mit Beispielen, wie er sich getraut hat nein zu sagen und neue Aufgaben abzulehnen und damit direkt positive Erfahrungen gemacht hat. Er hätte nicht damit gerechnet, dass dieses Bewusstsein über seine Stressoren seit dem ersten Interview so präsent für ihn ist. Vor allem die Transformation des Glaubenssatzes, es allen recht machen zu wollen und nicht nein sagen zu können, hat für TN 3 am meisten verändert. Dieser Ansatz führt seiner Meinung nach dazu, dass man schon vorbeugend Stress vermeidet und erst gar nicht in so einen starken Stresszustand kommt. Pausen und bewusstes Atmen helfen ihm eher ad hoc, wenn sie bereits im Stress ist.

### 3. Stichwortliste

- 4: Homeoffice
- 8: Gerade alles online
- 12: Ich mache ... daheim nicht wirklich Pausen
- 15: Abend, wenn ich auf die Uhr schau ... ist dann Zeit aufzuhören
- 27: auf jeden Fall durchweg gestresst
- 29: ich war noch nie in meinem Leben in der Arbeit so gestresst
- 36: Zeitdruck wegen Deadline
- 39: jede Aufgabe ... ist dringender als die andere
- 45: alle Aufgaben sind irgendwie super wichtig
- 48: alle zehn Minuten jemand anders zu dir herkommt und was wissen will
- 56: unvorhergesehen Ereignisse sind ... sehr präsent

- 62: hä, haben wir die ganze Zeit irgendwie nichts geredet?
- 64: hä, ähm, nein! Nein, nein geht nicht
- 71: wenn du ... kein Verständnis dafür bekommst
- 76: Abhängigkeiten ... von den anderen Leuten
- 76: unklare Informationen
- 101: du nicht weißt, ob das komplett richtig ist
- 115: unnötige Pflicht-Meetings
- 116: oh Gott, in der Zwischenzeit muss ich eigentlich ganz viele andere Sachen machen
- 120: die Zeit habe ich einfach nur verschwendet
- 133: Abstimmungstermine mit hohen Tieren
- 138: das stresst mich schon extrem
- 149: das meiste hat mit Zeit zu tun
- 146: stresst mich schon drei Tage davor
- 152: mache mich eigentlich einen realistischen Zeitplan
- 168: merkst ... wie dir die Zeit davonrennt
- 170: Stress-Kick
- 174: im Nachhinein stresst mich mehr, ... wenn es mir bewusst wird
- 176: wenn es hinten und vorne nicht mehr rausgeht
- 195: ich will es allen recht machen
- 198: habe ich das Gefühl, ich muss es
- 201: zehn
- 203: im Arbeitsumfeld und auch privat
- 209: meine Hände schwitzen, ey, ich packs nicht
- 213: es kribbelt irgendwie so
- 214: Hunger ist da nicht da
- 223: ich setze mich nicht bewusst damit auseinander
- 229: ich nehme es so hin wie es ist
- 233: dieses Kribbeln finde ich ganz komisch
- 240: Ne, ich mache da eigentlich nichts
- 242: ich mache einfach weiter, ... wird schon wieder aufhören
- 243: ja, was soll ich jetzt machen?
- 257: wir operieren hier nicht am offenen Herzen
- 260: im Team ... angespannte Stimmung
- 261: jeder ist super fokussiert
- 266: so wichtig ist es nicht
- 269: musst du halt schneller arbeiten
- 271: ich kann doch nicht mehr schneller arbeiten!

- 272: dann vergesse ich das total
- 275: es hat so viel Zeit, dass du jetzt auch Pause machst
- 277: gemeinsam Pause
- 281: auch wenn ich jetzt eine Stunde ... viel machen könnte
- 283: funktioniert im Büro mittlerweile super
- 284: daheim tu ich mir schwer ... Pausen einzuhalten
- 289: du weißt es doch eigentlich, warum machst du es nicht?
- 295: spielen ganz viele politische Themen auch mit
- 297: ich will dann alles perfekt haben
- 299: meinen persönlichen Zeitdruck ein bisschen rauszunehmen
- 312: das belastet mich einfach total
- 320: muss jetzt nicht ein Gleichgewicht sein
- 323: dieses Gelassene ... reinzubringen
- 330: unfair gegenüber den Mitmenschen
- 335: dann pampe ich ... und bin super gereizt und denke mir, lasst mich alle in Ruhe
- 337: sollten die Unternehmen darauf achten
- 340: macht halt was dagegen
- 341: das würde super viel wahrgenommen werden
- 349: man beschäftigt sich mit Sachen, die man noch nicht mal gedacht hat
- 357: Alltag hat sich nicht verändert
- 367: öfter, wenn ich gemerkt habe ok, ich fange an zu schwitzen
- 369: woah, okay, stimmt das jetzt, ist es stressbedingt?
- 373: habe dieses Atmen echt bewusst ... eingesetzt und ich habe das Gefühl, es hilft
- 378: du konzentrierst dich jetzt auf etwas anderes
- 381: ist irgendwie gruselig
- 390: am Anfang ... wusste ich irgendwie noch nicht so wie
- 392: wenn ... man bisschen drin ist und dann bewusst einatmet und ausatmet ... ist echt gut
- 394: nicht nur noch daheim, sondern eine Woche daheim ... und eine Woche im Büro
- 401: habe bewusst Mittagspause gemacht
- 407: vergessen ... weil Arbeit, Arbeit, Arbeit
- 416: dann ist diese Anspannung ... wieder rausgenommen
- 450: davor war mir das ja nie so bewusst



- 450: Was sind so Körpersachen? Wie wird mir das bewusst? Wie muss ich darauf achten? Oder wie erkenne ich überhaupt, dass es vielleicht etwas mit Stress zu tun hat?
- 458: ich bin achtsamer geworden
- 464: ich würde es auch gerne weiter ausbauen
- 465: ich schon das Gefühl habe, dass es hilft
- 488: es hat sich auf jeden Fall etwas geändert
- 506: ich tendiere eher zu manchmal
- 514: ist die nicht mehr so hart für mich, weil ich irgendwie die anders betrachte
- 532: eigentlich ist es gar nicht so schlimm, mal nein zu sagen
- 534: dieses Bewusstsein ist echt nicht da gewesen bei mir davor
- 550: besser geht's nicht, ich bin sehr entspannt
- 568: stolzer auf mich war, dass ich da das gemacht und ich halt gemerkt habe, es ist nicht so schlimm
- 574: Vorstufe, ... dass du gar nicht erst in den Stress kommst
- 600: frühzeitig dagegen steuern

#### 4. Themenkatalog:

##### 1. Ausdruck von Stress:

- Das stresst mich schon extrem (Z. 138)
- Das stresst mich schon drei Tage davor (Z. 146)
- Stress-Kick (Z. 170)
- Auf jeden Fall durchweg gestresst, so wie noch nie in meinem Arbeitsleben (Z. 27 ff.)
- Mehr im Nachhinein gestresst, wenn der Tag rückblickend bewusst wird (Z. 174)
- Durch das Beantworten der Checklisten neue Erkenntnisse über sich gewonnen (Postskript)
- Auf jeden Fall etwas geändert, jetzt nur noch manchmal gestresst (Z. 488, 506)
- Besser geht's nicht, ich bin sehr entspannt (Z. 550)
- *Beschreibungen wie Stress-Kick, extremer Stress, Stress so stark wie noch nie; spürt dies meist erst im Nachhinein; Reflexion der eigenen Stressoren, Antreiber und Stressreaktionen mithilfe der Checklisten als erste Erkenntnis und Grundlage für Veränderung; sehr zufrieden mit dem stark gesunkenen Stresslevel nach dem Experiment*

## 2. Äußere Stressoren:

- Das meiste hat mit Zeitdruck zu tun (Z. 36, 149)
- Deadlines (Z. 36)
- Jede Aufgabe ist wichtig und dringend (Z. 39, 45)
- Unterbrechungen (Z. 48)
- Unvorhergesehene Ereignisse (Z. 56)
- Fehlendes Verständnis des Vorgesetzten (Z. 71)
- Abhängigkeiten von anderen Leuten (Z. 76)
- Unklare Informationen (Z. 76)
- Abstimmungstermine mit Führungskräften (Z. 133)
- Eingeschränkte Einflussmöglichkeiten bei Pflicht-Meetings oder bei politischen Themen (Z. 115, 295)
- *Zeitdruck als größter Stressor neben einigen anderen; schwierig wird erachtet, wenn manche Situationen nicht beeinflusst werden können*

## 3. Innere Stressoren (Zugang zu eigenen Gefühlen und Gedanken):

- Unsicherheit, ob man seine Aufgaben richtig macht (Z. 101)
- Anspruch, alles perfekt zu machen (Z. 297)
- Sehr stark ausgeprägtes Gefühl, es allen recht machen zu wollen und zu müssen (Z. 195, 198, 201)
- Im Arbeitsumfeld als auch privat präsent (Z. 203)
- Du weißt es doch eigentlich, warum machst du es nicht? (Z. 289)
- Zugang verschließt sich wieder bei zu viel Arbeit (Z. 407)
- *Schnelle, klare Antworten lassen darauf schließen, dass sie einen starken Zugang zu ihrer Gedanken- und Gefühlswelt hat und sich dessen bewusst ist; obwohl sie eigentlich weiß, was ihr gut tut, handelt sie oft nicht danach, wieso das so ist kann sie aber nicht beantworten*

## 4. Veränderung der inneren Stressoren:

- Erkenntnis, dass es gar nicht so schlimm ist, nein zu sagen (Z. 532, 568)
- Stolz, sich getraut zu haben (Z. 568)
- Deadlines sind weniger hart, weil ich sie irgendwie anders betrachte (Z. 514)
- Innere Transformation als Grundlage, um gar nicht erst in den Stress zu kommen (Z. 574)
- *Setzt sich selbst weniger unter Druck und traut sich, Aufgaben abzulehnen, was zusätzlichem Stress vorbeugt*

## 5. Körperreaktionen:

- Stark schwitzende Hände (Z. 209)
- Nicht klar definierbares Kribbeln (Z. 213)

- Ausbleibender Hunger (Z. 214)
6. Körperwahrnehmung:
- Keine bewusste Auseinandersetzung mit den Körperreaktionen (Z. 223)
  - Reaktionen werden hingenommen, ohne den Versuch etwas zu verändern (Z. 229, 240)
  - Weitermachen und abwarten, bis es irgendwann wieder aufhört (Z. 242)
  - Was soll man auch machen? (Z. 243)
  - Kribbeln wird als komisch wahrgenommen (Z. 233)
  - Fehlendes Bewusstsein wie der Körper bei Stress reagiert und wie man darauf achten kann bzw. wie man die Verbindung zu Stress erkennt (Z. 450 f.)
  - *Geringen Zugang zu den Körperreaktionen; werden eher als gleichgültig bis befremdlich hingenommen und nicht weiter beachtet; die Ursache interessiert nicht; Einstellung, sowieso nicht beeinflussen zu können, was im Körper vor sich geht*
7. Veränderung der Körperwahrnehmung:
- Achtet bewusst auf Schwitzen und bringt es mit Stress in Verbindung (Z. 367, 369)
  - Achtsamer gegenüber den Körperreaktionen, möchte Achtsamkeit noch weiter ausbauen (Z. 458, 464)
  - Hat das Gefühl, dass achtsame Wahrnehmung hilft (Z. 465)
  - *Beginnt die Reaktionen bewusst wahrzunehmen; Erkenntnisprozess, dass das Schwitzen tatsächlich stressbedingt auftritt; hat nun die Einstellung, doch etwas beeinflussen zu können*
8. Auswirkungen von Stress:
- Angespante Stimmung im Team (Z. 260)
  - Stress stellt sehr starke Belastung dar (Z. 312)
  - Unfair, dass stressbedingte Reizbarkeit oft an Mitmenschen ausgelassen wird, die gar nichts dafür können (Z. 330, 335)
  - Jeder ist super fokussiert (Z. 261)
  - Man muss nicht zwingend im Gleichgewicht sein, aber statt ständiger Anspannung soll auch Gelassenheit dabei sein (Z. 320, 323)
  - *Stress führt zu Anspannung im Team und Gereiztheit gegenüber Unbeteiligten, allerdings auch im positiven Sinne zu Fokus. Was ist also ein optimales Stresslevel? Wenn Anspannung und Gelassenheit gleich auf sind bzw. sich abwechseln?*
9. Persönliche Bewältigungsstrategien:
- Realistischen Zeitplan aufstellen (Z. 152)

- Sich sagen, dass man nicht am offenen Herzen operiert und es nicht immer so wichtig ist, wie es oft scheint (Z. 257, 266)
  - Gemeinsam Pausen zu machen, funktioniert im Büro gut, im Homeoffice aber schwierig (Z. 12, 277, 283 f.)
  - Den selbst gemachten Zeitdruck reduzieren (Z. 299)
10. Bewertung der neuen Strategien:
- Schätzt bewusstes Atmen aufgrund der neuen Erfahrungen als „irgendwie gruselig“ aber hilfreich ein (Z. 373, 381, 392)
  - Durch den Fokus auf die Atmung wird die Konzentration verlagert (Z. 378)
  - Am Anfang noch etwas unbeholfen, mit ein bisschen Übung aber als gut bewertet (Z. 390 ff.)
  - Bewusste Mittagspause reduziert Anspannung (Z. 401, 416)
  - Rät, frühzeitig gegenzusteuern (Z. 600)
  - *Erstaunt, dass sich durch bewusstes Atmen das Stresslevel so verändern kann; fokussierte Atmung war zu Beginn ungewohnt, sie ist aber von allein gut reingekommen*
11. Externe Unterstützung bei Stress:
- Bewusstsein über den Umgang mit Stress war vor dem Experiment nicht vorhanden (Z. 534)
  - Unternehmen und Führungskräfte sollten verstärkt auf den Stress ihrer Mitarbeiter achten und gegensteuern (Z. 337, 340)
  - Angebote würden viel wahrgenommen werden (Z. 341)
  - Dadurch beschäftigt man sich mit Sachen, an die man so nicht denkt (Z. 349)
  - *Bei ihr musste ein Anstoß von außen kommen, um die Auseinandersetzung mit dem Thema Stress anzuregen, danach ging viel von selbst; dieser Anreiz liegt vor allem auch in der Verantwortung der Unternehmen, um für die Gesundheit der Mitarbeiter zu sorgen*
12. Ausdruck von Zeit:
- Die Zeit rennt dir davon (Z. 168)
  - Du musst halt schneller arbeiten (Z. 269)
  - Ich kann doch nicht mehr schneller arbeiten (Z. 271)
  - Die Zeit habe ich verschwendet (Z. 120)
  - Es hat so viel Zeit, um eine Pause machen zu können (Z. 275)
  - In der Stunde könnte ich eigentlich auch viel machen (Z. 281)
  - In der Zwischenzeit muss ich eigentlich viele andere Sachen machen (Z. 116)

- *Zeit als knappe Ressource mit dem Anspruch, sie bestmöglich zu nutzen; sie kann auch verschwendet werden und man muss schnell arbeiten, um die noch schneller vergehende Zeit produktiv zu nutzen*

### 13. Arbeitsplatz:

- 4: Homeoffice
- 8: Gerade alles online
- 357: Alltag hat sich nicht verändert
- 394: nicht nur noch daheim, sondern eine Woche daheim und eine Woche im Büro

## 5. Paraphrasieren

TN 3 beschreibt seinen Stress-Zustand mit Worten wie „Stress-Kick“, „extremer Stress“ oder Stress „so stark wie noch nie“ und verdeutlicht seine Emotionen u. a. durch Veränderung der Stimmlage und Lautstärke. Den Stress spürt er meist erst im Nachhinein, wenn der Arbeitstag zu Ende geht und ihm rückblickend bewusst wird. Seine erste Erkenntnis aus dem Experiment ist die Reflexion der eigenen Stressoren und Stressreaktionen. Dadurch hat er erkannt, worauf er achten muss, wenn er dem Stress aktiv begegnen möchte. Dies hat soweit funktioniert, dass er sich jetzt nur noch manchmal gestresst fühlt; „besser geht's nicht“ für ihn (1). TN 3 benennt beispielhaft einige für ihn stressige Situationen, wobei Zeitdruck deutlich dominiert (2). Er sieht Zeit als knappe Ressource mit dem Anspruch, diese bestmöglich zu nutzen und vor allem schnellstmöglich zu arbeiten. Kann er die Zeit nicht wie gewünscht verbringen, spricht er von verschwendeter Zeit (12/2). Noch stärker präsent als diese äußeren Stressoren ist für ihn der Druck, den er sich selbst macht. Die schnellen, klaren Antworten von TN 3 lassen darauf schließen, dass er einen starken Zugang zu seiner Gedanken- und Gefühlswelt hat. So ist er sich z. B. ihres Stressors sehr bewusst, es allen recht machen zu wollen. Obwohl er eigentlich weiß, was ihm gut tut, handelt er oft nicht danach. Wieso das so ist, kann er nicht beantworten (3). Neben körperlichen Reaktionen wie Schwitzen oder Kribbelgefühl (5) benennt er weitere negative Auswirkungen von Stress, wie Anspannung im Team oder Gereiztheit gegenüber Unbeteiligten, aber auch positive Effekte wie Fokus. Insgesamt wünscht er sich etwas weniger Anspannung und mehr Gelassenheit, es bleibt aber ungeklärt, wie das optimale Stresslevel definiert werden kann (8). Verändert hat sich durch das Experiment seine innere Haltung, da er sich selbst weniger unter Druck setzt und sich traut, nein zu sagen und Aufgaben abzulehnen, was zusätzlichem Stress vorbeugt. Dies verbucht er als großen Erfolg (4). Auch die Körperwahrnehmung von TN 3 ist achtsamer geworden. Zu Beginn hatte er einen geringen Zugang zu

seinen Körperreaktionen, die eher als gleichgültig bis befremdlich hingenommen und nicht weiter beachtet wurden. Er vertrat die Meinung, sowieso nicht beeinflussen zu können, was im Körper vor sich geht (6). Während des Experiments beginnt er, die Reaktionen bewusst wahrzunehmen und erkennt, dass z. B. Schwitzen tatsächlich stressbedingt auftritt. Er ist nun der Auffassung, die Situation auf Basis seiner achtsamen Wahrnehmung verbessern zu können, was er noch weiter ausbauen möchte (7). Seine bisherigen Bewältigungsstrategien wie realistische Zeitplanung, Pausen zu machen und den eigenen Druck zu relativieren (9) wurden durch das Experiment bestärkt und durch neue, ihm bislang unbekannte Strategien erweitert. Er zeigt sich erstaunt, dass sich durch bewusstes Atmen der wahrgenommene Stress so verändern kann. Die fokussierte Atmung war zu Beginn ungewohnt, wurde aber schnell vertraut (10/11). Sein Arbeitsplatz hat sich während der Zeit nicht verändert, außer, dass zum reinen Homeoffice ein paar Bürotage dazugekommen sind (13). Bei TN 3 war bisher kein Bewusstsein über den aktiven Umgang mit Stress vorhanden, sondern es bedurfte eines Anstoßes von außen in Form des Experiments, um die Auseinandersetzung mit dem Thema Stress anzuregen. Dieser Anreiz liegt vor allem auch in der Verantwortung der Unternehmen, um für die Gesundheit der Mitarbeitenden zu sorgen (11).

## **6. Zentrale Kategorien**

1. Äußere vs. innere Stressoren (2/3/4)
2. Ausdruck von Zeit (2/12)
3. Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitsgefühl (4)
4. Zugang zur eigenen Gedanken- und Gefühlswelt (3/4)
5. Achtsame Wahrnehmung des Körpers (5/6/7)
6. Ausdruck von Stress und Konsequenzen für das Umfeld (1/5/8)
7. Die Balance des optimalen Stresslevels (8)
8. Stressbewältigung (9/10)
9. Externe Unterstützung (11)



**Teilnehmer 4:**

- Offene, vertraute Atmosphäre
- Bei der Reflexion der offenen Fragen hat er schon gesagt, dass innere Stressauslöser Hauptgrund für Stress sind
- Spricht neutral über die Situation, hat eine ruhige Körperhaltung und Ausstrahlung, gestikuliert viel
- Interviewerin war losgelöster vom Leitfaden und ist verstärkt auf das Gespräch eingegangen
- Im zweiten Interview: Beobachtungen ähnlich zum ersten Interview

**1 Interview 1**

2 *Interviewerin:* Erzähl mir doch mal, wie so dein typischer Arbeitsalltag im Moment aus-  
3 sieht.

4 *Teilnehmer 4:* Bei mir schwankt das stark zwischen Phasen, wo ich sehr viel zu tun habe,  
5 und Phasen, wo ich ziemlich entspannt mir meinen Tag selber gestalten kann. In den  
6 Phasen, wo ich zu viel zu tun hatte, war zum Beispiel letzte Woche ein typisches Beispiel,  
7 hatte eben größere Termine, die ich leiten musste mit relativ vielen Leuten plus Deadlines.  
8 Und das heißt, meine Termine begannen schon zur Vorbereitung dessen relativ früh für  
9 mich, ich bin ein Spätaufsteher, das heißt früh heißt um acht, war mehr oder weniger die  
10 Kernarbeitszeit durch Termine blockiert, und danach muss man alles noch nacharbeiten,  
11 um für den nächsten Termin am nächsten Tag irgendwas auch was getan zu haben. Ty-  
12 pisch ist, in einer Stresszeit, oder in einer Zeit wo viel ist, blocken bis Acht-, Zehnstun-  
13 dentages durch Termine und dann dahinten dranhängen das Abarbeiten des Ganzen, was  
14 man dann irgendwie aus irgendwelchen Editor oder Seiten sammelt, diese ganzen Sachen,  
15 die man dann da irgendwie aufschreibt.

16 *Interviewerin:* Acht bis zehn Stunden Termine und danach Nacharbeit.

17 *Teilnehmer 4:* Ja. Klar gibt es dazwischen auch mal einen Puffer von einer Stunde oder  
18 so, aber generell, die Stress-, also stressige Phasen, die können, letzten Oktober ging das  
19 mal über einen Monat. Jetzt war es ein paar Wochen, mal deutlich weniger, und sind  
20 genauso dadurch ausgezeichnet. Termine, Blocken, Arbeit, Arbeit kommt danach. So und

21 dann gehen die Tage halt dann noch länger. Ich entspanne mich dazwischen. Meistens  
22 mache ich dann 18, 19 Uhr Pause zwei bis drei Stunden. Esse dann halt, geht vielleicht  
23 auch mal raus nochmal Beachvolleyball spielen, um mich schon selber auszugleichen,  
24 und weiß, dass ich hinten hinaus dann raushole, indem ich dann, wie eben dann dreimal  
25 letzte Woche, halt bis um eins oder halb zwei arbeite. Und ja, das ist eine Stressphase für  
26 mich aber eben, es ist okay. Also es ist managebar über einen Zeitraum. So lange die  
27 Aussicht des Zeitraums begrenzt ist, genieße ich das in gewisser Weise halt auch. Genie-  
28 ßen ist übertrieben, aber ich freue mich auf das Wachstum, was in der Zeit mitkommt,  
29 weil ich Stressphasen in meinem Kopf, so lange sie eben, eben gerade von der Arbeit  
30 zeitlich begrenzt sind, mit persönlichem Wachstum verbinde.

31 *Interviewerin:* Was, was verstehst du unter begrenzt? Also, hast du da irgendwie eine  
32 Zahl im Kopf was für dich begrenzt ist?

33 *Teilnehmer 4:* Das ist eine sehr gute Frage. Ich glaube, diese begrenzt, äh, das ändert sich  
34 bei mir, und tendenziell wird das immer kleiner. Begrenzt würde ich in heutiger Sicht der  
35 letzten Monate auf vier Wochen gehen.

36 *Interviewerin:* Ok, wenn es länger andauert als vier Wochen, dann ist es quasi eher be-  
37 lastend, stärker belastend.

38 *Teilnehmer 4:* Ich denke, das beginnt sozusagen, sich zu steigern. Ich glaub es ist schwie-  
39 rig einen Cut zu setzen. Ich denke, zwei Wochen sind absolut easy immer unterzubekom-  
40 men. Man sagt, du musst zwei Wochen halt mal durcharbeiten, ok. Ich glaube, über zwei  
41 Wochen kostet es halt Kraft, weil man dann halt wirklich mehr Schlafdefizit vor sich  
42 herträgt etc. Also eine Woche ist super easy. Zwei Wochen sind okay und ich glaub ab  
43 dann beginnt es sozusagen schneller hoch zu gehen, also die Effekte auf den Körper. Man  
44 macht weniger Sport etc. Ähm, dass das dann hochgeht, also zwischen zwei und vier  
45 Wochen hat das dann deutlich negative Effekte auf ein gesamt körperliches Befinden,  
46 Bewusstsein, ähm, psychischen Ausgleich etc. Ich nehme es zurück. Ich sag ab zwei Wo-  
47 chen beginnen die negativen Effekte. Ab vier Wochen ist das eigene Leben bei einer  
48 wirklichen 70, 80 Stundenwoche stark ausgeknockt. Und dann ist es nicht kurz, ich mache  
49 eine Woche keinen Sport, oder ich bin eine Woche mal nicht dabei, sondern man ist raus  
50 aus gewissen Routinen, die einen halt ausgleichen. Und das ist spätestens nach vier, eher  
51 nach zwei, also dritte, vierte Woche.

- 52 *Interviewerin:* Wenn du dann so eine entspannte Phase hast, wie sieht die dann aus?
- 53 *Teilnehmer 4:* Ich lerne dazu, wie ich mich entspannen kann und wie ich das schnell auch  
54 hinbekomme. Meine Mitnahmen, die ich so gemacht hat, ist Nummer eins schlafen. Ich  
55 hab Schlafen lange, nicht verachtet, aber nicht wirklich geschätzt. Und jetzt feiere ich  
56 Schlaf. Und einfach, das heißt Punkt eins ist einfach dem Schlaf die Zeit, dem Körper  
57 Schlaf gönnen und zu gucken, nicht nur wann wacht er auf wenn man die ganze Woche  
58 um sieben aufgewacht ist, sondern dann bewusst zu sagen, ja ok, du hast irgendwo noch  
59 eine To-do-Liste, aber du bleibst jetzt liegen. Und dann schläft er doch irgendwie bis um  
60 zehn, oder so. Also Nummer eins ist der Schlaf und aus diesem Rhythmus zu brechen,  
61 den man in der Stresszeit sich selber und seinem Körper eingefahren hat. Und der Rhyth-  
62 mus besteht eben früh aufstehen. Was muss ich tun? Listen machen, abarbeiten und damit  
63 brechen, absichtlich auch in seinem Kopf. Das ist das schwierigste eigentlich, der erste  
64 Schritt zu sagen, ne du machst jetzt nicht mit deinen To-dos früh weiter, sondern einfach  
65 du bleibst einfach nur liegen und chillst und guckst raus.
- 66 *Interviewerin:* Das heißt so ein entspannter Arbeitstag oder ein Arbeitstag in einer ent-  
67 spannten Phase beginnt quasi so, dass du oft zumindest erst mal ausschlafst und dann zu  
68 arbeiten anfängt.
- 69 *Teilnehmer 4:* Nummer eins und noch neben dem Ausschlafen noch im Bett liegenbleiben  
70 und damit die kreisenden Gedanken, die man, wenn man in einer Stresszeit ist, wacht  
71 man meistens auf, hat dieselben kreisenden Gedanken wie beim Einschlafen und bearbeitet  
72 dann die weiter. Das heißt, die Zeit im Kopf des Gehirns ist halt wirklich nur auf den  
73 Kernschlaf begrenzt, wo es das abarbeiten kann, weil danach gibt man wieder neuen Input  
74 rein ohne Ende. Und diese Zeit, ist zumindest meine persönliche Theorie, die erweitere  
75 ich, indem ich einfach den Kopf so lange Zeit gebe, ohne Input, heißt weiße Decke, Raum,  
76 es kann auch ein Blick auf den See sein oder so, bis er das was er im Schlaf nicht fertig  
77 geordnet hat, nicht abarbeitet, aber geordnet hat. Und das ist dann für mich ein gewisser  
78 Punkt, der dann da ist, wenn in ich sag du hast Ordnung im Kopf, obwohl du es eigentlich  
79 noch nicht gemacht hast. Und sobald ich weiß, wie ich irgendwas mache, ist auch fast  
80 jeglicher Stress weg. Wenn ich eine Planung und eine Struktur hab und in, Stress ist sozu-  
81 sagen für mich anders definiert als Art Overload an Tasks ohne die genaue Struktur und  
82 Vorstellung wie ich es abarbeite.



- 83 *Interviewerin:* Und dann fühlst du dich gestresst?
- 84 *Teilnehmer 4:* Genau, die mangelnde Struktur hat auf jeden Fall einen großen, großen  
85 Impact dabei.
- 86 *Interviewerin:* Ähm, und wenn du jetzt mal so an deine letzten Tage, letzten Wochen  
87 zurückdenkst, was würdest du sagen war im Durchschnitt dein Stresslevel? Also wenn du  
88 da, wie so eine Linie in der Mitte durchziehen möchtest, du kannst mal so drüber nach-  
89 denken und dann auch hier gerne mal schauen. Wenn du dir vorstellst eins davon ist dein  
90 persönlicher Stressbarometer, was würdest du sagen wo sich so dein Pendel eingependelt  
91 hat in der letzten Zeit?
- 92 *Teilnehmer 4:* Letzte Zeit ist eben zeitlich schwierig wie gesagt, es gibt da sehr, sehr  
93 große Schwankungen bei mir, und schon heute ist ein komplett anderer Arbeitstag, also  
94 es ist wochenbasiert im Moment. Wie viele Wochen sollen da einfließen?
- 95 *Interviewerin:* Du kannst gerne mal die letzten vier Wochen nehmen.
- 96 *Teilnehmer 4:* Ja, dann würde ich sagen, ich würde sagen manchmal.
- 97 *Interviewerin:* Ok, ähm, du hast das ja gerade für dich schonmal ein bisschen reflektiert,  
98 ein bisschen drüber nachgedacht, was denn so die expliziten Stressauslöser sind. Was  
99 würdest du sagen ist im Moment gerade so dein persönlicher negativer Hauptstressor im  
100 Sinne von einer Situation oder einem externen Umstand, was dich zurzeit am meisten  
101 unter Stress setzt im negativen Sinne?
- 102 *Teilnehmer 4:* Mangelnde Aufstiegschancen 2021.
- 103 *Interviewerin:* Ok, kannst du das ein bisschen erläutern?
- 104 *Teilnehmer 4:* Wie gesagt, also mein [--] diese kleineren Stresssachen sind zeitlich be-  
105 grenzt. Das ist nichts, was ich gerne mitnehmen, woran ich wachse und wo ich halt mit  
106 meiner Attitude no pain, no gain das gerne annehme. Ähm, die Overall-Sachen im Ver-  
107 gleich mit der langen Frist, wo will ich hin, wie komme ich dahin? Welchen Preis hat  
108 das? Welchen Preis hat Option A vs. ich lass andere Sachen weg? Gesundheit vs. mehr  
109 Geld, weniger Zeit für andere Dinge etc. Das ist eher etwas, was sozusagen den Gesamt-  
110 komplex Arbeitsplatz bei mir beeinflusst, nicht die arbeitsplatzspezifischen Tasks oder  
111 Stressoren. Und deswegen ist auch da wieder eine höhere Ebene Aufstiegschancen,  
112 Corona, jemand will, man kriegt keine Gehaltserhöhung. Was mache ich dann? Suche ich

113 mir neuen Job? Welchen Einfluss hat das auf mein aktuelles Leben, dass ich auch einen  
114 entspannten Tag hab wie jetzt gerade und sagen kann ich gehe jetzt 15 Uhr Beachvolley-  
115 ball spielen. Wie viel, wie viel Geld ist mir das wert? Diese Abwägung, das sind Sachen,  
116 die mich beschäftigen und in gewisser Weise auch situationsabhängig stressen. Situati-  
117 onsabhängig entstressen, wenn ich sage ich hab's ganz gut, cool, wieder dieser schlechte  
118 Vergleich mit anderen. Ich kann 15 Uhr in den Park gehen. Stressen in anderen Umge-  
119 bungen, wo ich sag ich verdiene 75 jemand anderes verdient 150, Scheiße!

120 *Interviewerin:* Wenn du dich jetzt mal reinspürst in diese Situation, was würdest du sagen,  
121 wie sehr ich das deshalb belastet, wenn du es mal versuchst einzuordnen nach einer Skala  
122 von eins bis zehn von eins, ne sehe ich total gelassen bis zehn, setzt mich sehr stark unter  
123 Druck oder Stress?

124 *Teilnehmer 4:* Da ich mich seit einem Jahr mit dem Thema Achtsamkeit etc. beschäftige,  
125 habe ich eine massive Abnahme seitdem, und das war definitiv bei mir auf einer persön-  
126 lichen Skala zehn. Es kann mehr geben für andere Leute. Aber ich war vor 14 Monaten  
127 sehr, sehr gestresst, und ich habe einen kontinuierlichen Rückgang und kontinuierlich ein  
128 besseres Stresshandling seitdem in kleineren Themen, aber auch beim großen Ganzen. So  
129 dass ich mich jetzt selber mal, schwierig, meistens ist man selber zu optimistisch, würde  
130 ich mir eine vier bis fünf oder so geben von den damaligen zehn. Also maximal die Hälfte  
131 von dem. Es ist noch da auf jeden Fall noch was zu tun. Ähm, ja, aber das ist extrem  
132 runtergegangen halt.

133 *Interviewerin:* Inwieweit hat dir Achtsamkeit dabei geholfen oder was hast du dabei ge-  
134 nau umgesetzt, um dann schon so weit runterzukommen?

135 *Teilnehmer 4:* Das sind Punkte also A, die Feststellung der einseitigen Betrachtung der  
136 Metriken, wenn man sich selber und Situationen beurteilt. Finanziell ist halt eine einzige  
137 Metrik von einer extrem vielen Anzahl von Metriken wie Leute, wie man selber und Leute  
138 ihr Leben beurteilen können. Die einen sagen, sie wollen so früh wie möglich und so viel  
139 wie möglich Familie haben. Das ist eine Metrik und dafür ordnen sie alles andere unter.  
140 Sie arbeiten sich zu Tode. Arbeit ist egal, Hauptsache das kommt darunter. Die anderen  
141 sagen ich will auf keinen Fall Stress haben. Ich brauche dafür aber auch kein Geld. Die  
142 anderen sagen ich will Geld haben. Ich nehme dafür den Stress in Kauf. Und diese Sicht-  
143 weisen erst einmal einzuordnen, dass man in der einen Sichtweise gerade nur draufschaut,



144 wenn man andere Sichtweisen wie, man erlebt viel, hat Freunde, man ist gesund, kommt  
145 gut voran. Es sind super viele Sachen, die positiv sind. Das ist der erste Punkt gewesen,  
146 das zu sehen und damit, warum das so schön zu sehen hat das mit Achtsamkeit zu tun.  
147 Da eben die Beobachterperspektive und sich selber zu sehen, wie man eingeschränkt die-  
148 sen kleinen Blickwinkel hat. Obwohl man im täglichen Leben viele Leute mit anderen  
149 Blickwinkeln sieht und trifft, hab ich das, es ist immer so weg gewandert. Ja, ja, das ist  
150 anders. Aber das sozusagen übergeordnet zu sehen und zu sagen okay, du, jetzt denkst du  
151 wieder ganz klar in der Sicht und in anderen Momenten eventuell denkst du in einer kom-  
152 plett anderen Sichtweise. Das ist ein Kernkonzept gewesen, was ich nicht kannte vorher  
153 nicht kannte. Und auch das in sich reinhören auf den Körper. Das ist ein riesen Punkt, wo  
154 ich am Anfang bin, aber eben im März 2019 war ich halt wirklich gestresst, hab mir aber  
155 auch in meiner Freizeit super viel reingepackt. Okay, du arbeitest halt das Wochenende  
156 durch, dafür hast du ein Wochenende frei, machst noch Urlaub in Mexiko, Korea und  
157 Japan und so weiter von den Business-Trips. Genau und ein Kernerlebnis war, was ich  
158 mir definitiv merken werde, dass ich halt viel gearbeitet habe, nach drei Wochen Mexiko  
159 mit drei Tagen Pause nach Japan geflogen bin, dort wieder Workshopfolien vorbereitet  
160 hab, wieder durchgearbeitet habe, und dann ein verlängertes Wochenende hatte und ei-  
161 gentlich seit Monaten fast schon nicht runter runtergekommen bin. Und dann war ich in  
162 einem Hotel in Japan. Da gab es so ein Wambecken, das machen die Japaner halt so, und  
163 dann bin ich halt, als ich da rausgegangen halt und mein Körper sonst echt end fit bin ich  
164 zusammengebrochen in der Dusche, gegen die Dusche gefallen und dort eingeschlafen.  
165 Also, ich hatte einen Blackout halt. Und dann irgendwann, hat mich halt dann irgendwo,  
166 weil man, da sind nur Männer, und die sind alle nackt, standen dann irgendwie so ein,  
167 zwei nackte Japaner neben mir, die sich halt Sorgen gemacht hab, weil ich hatte auch  
168 minimal geblutet. Unter dieser Dusche halt da lag. Und das war für mich auf jeden Fall  
169 ein Wake-, ein Moment, der noch mal hinterfragt hat und der mir total viel geholfen hat  
170 das mir auch vorzuspiegeln für mich selber so. Das ist falsch. Dein Körper hatte dir vorher  
171 schon was sagen wollen. Hör ihm zu.

172 *Interviewerin:* Ähm, wenn du sagst dein Körper wollte dir eigentlich schon etwas sagen,  
173 was ist denn bei dir so die typische Stressreaktion, die du hast oder wie signalisiert dir  
174 das dein Körper mal ganz allgemein und dann eben bemerkst du es oder bemerkst du es  
175 nicht?

176 *Teilnehmer 4: Physisch oder psychisch?*

177 *Interviewerin: Beides. In jeder Hinsicht.*

178 *Teilnehmer 4: Psychisch ist das eben das Kreisen der Gedanken und das nicht Abschalten*  
179 *als ganz klassisches, der Hinweis, dass man gestresst ist, also wenn man eben nicht in der*  
180 *Sekunde da ist, wo man ist mit der Sache, um die man sich gerade konzentrieren und*  
181 *kümmern sollte, sondern an noch irgendwas anderes denkt und das überlagert. Das ist das*  
182 *klassischste Zeichen, dass irgendetwas halt nicht mehr stimmt. Wenn man stattdessen viel*  
183 *zu tun hat, und dann aber abschalten kann und sagen kann ja, jetzt renn ich halt einem*  
184 *Ball hinterher oder koch und denk auch, auch wirklich, dann da auch wieder Achtsam-*  
185 *keitskonzept direkt in der Zeit sein, dann ist egal, welcher Workload oder externer,*  
186 *scheinbarer Stress ist für mich ein Zeichen, dass ich nicht wirklich gestresst bin. Das ist*  
187 *psychisch. Und physisch, ähm, ja ganz klassisch das ist innere Verkrampfung, Stimm-*  
188 *entspannung, äh, die Stimme ist tiefer, wenn man entspannt ist, und ist höher und ge-*  
189 *presster, wenn man verkrampft ist. Ähm, Körperhaltung ist unbewusster man, man knickt*  
190 *ein vorm PC, anstatt bewusst sich zu sein, dass man gerade sitzt. Und wenn man wieder*  
191 *darauf achtet, heute den ganzen Tag bin ich immer wieder gerade gesessen. Da ist ein*  
192 *Spiegel, hab ich immer wieder nach jedem Call nach rechts geguckt. In den gestressten*  
193 *Calls bin ich voll auf das, den Bildschirm nur abgegangen, ohne dass ich weiß, wie ich*  
194 *dasaß und meine Haltung und mein Körper war. Ähm, und das natürlich genauso halt*  
195 *dann auf Nahrung und so weiter, auf Nahrungsmittelzunahme bzw. Essen halt, das be-*  
196 *wusste Essen, also das gesamte Bewusstsein, einfach die dann unbewusst wird und man*  
197 *einfach, der eine Gedanke alles andere überlagert. Das ist eigentlich die Kurzfassung und*  
198 *dass alles andere unbewusst wird, obwohl es dazugehört. Und die Reaktionen sind eben*  
199 *genau, ähm, naja, also einerseits ist es die Reaktion ist unbewusst und macht dann irgend-*  
200 *welche anderen Sachen oder falsch in Anführungsstrichen, und das zweite halt die, die*  
201 *generelle Verkrampfung im Kopf von Geist, die äh, Kopf und äh Körper. Genau so alles*  
202 *andere. Das ist auch, das kann verschiedene Ursachen dann haben. Das kann neben wie*  
203 *angesprochen diese Risikoaversion, ein psychisches Verkrampfen, es kann physisches*  
204 *Verkrampfen sein. Dass man da, ähm, halt einfach nicht tief entspannt ist und sich frei*  
205 *fühlt von seiner Oberkörper, Brust [–] eigentlich ist es überall, wenn man genau reinfühlt*  
206 *ist es in jeder kleine Fingerkuppe, die dann nicht nach außen hin strahlt, sondern eher*



207 schützt, einen Scheinschutz, eher mauert. Und das andere ist, in der nicht, in der nicht,  
208 äh, in der entspannenden Phase strahlt das überall raus.

209 *Interviewerin:* Und ansonsten eher Schutz vor noch mehr Stress, quasi oder vor noch  
210 mehr Stressoren?

211 *Teilnehmer 4:* Externen Dingen, genau das ist für mich schon wie so ein Panzer versus  
212 Rausstrahlen in der Gegenphase dann und das Rausstrahlen springt auf andere Leute über.  
213 Man ist gut drauf. Die, man merkt, wie man sie positiv beeinflussen kann versus man ist  
214 selber gestresst und man hat Übertragungseffekte auf andere. Das ist eigentlich in seiner  
215 Gesamtheit nicht einschränkbar für mich.

216 *Interviewerin:* Ähm, und vor einem Jahr, korrigier mich, wenn es falsch interpretiert ist,  
217 vor einem Jahr war es ja wirklich an einem Punkt, wo dein Körper dir ganz knallhart  
218 mitteilen musste, so, und jetzt ist Schluss, jetzt ist zu viel. Wenn du sagst du bist zusam-  
219 mengebrochen und hast erst dann gemerkt, ah, ja. Eigentlich hatte ich davor schon Sig-  
220 nale, habe das irgendwie nicht gemerkt oder nicht drauf gehört. Ähm, wie ist das jetzt?  
221 Also merkst du, wenn dir jetzt dein Körper ein Stresssignal sendet, merkst du das in der  
222 Situation?

223 *Teilnehmer 4:* Ja, ja.

224 *Interviewerin:* Ok, also schon sehr eindeutig ja. Beeinflusst das dann auch, wie du han-  
225 delst oder wie du darauf reagierst?

226 *Teilnehmer 4:* Ja.

227 *Interviewerin:* Inwiefern?

228 *Teilnehmer 4:* Nummer eins atmen. Das Einfachste ist immer halt wenn irgendetwas  
229 kommt, ähm, atme ich erst mal tief, um halt genau diese tiefe Entspannung zu fördern,  
230 unabhängig von der Lösungsfindung. Erst einmal einfach nur entspannt atmen, hinsetzen  
231 und idealerweise sofort halt, ähm, schauen, dass man diesen Kopf, was ich beim Aufwa-  
232 chen meinte, den freizubekommen. Dass man da einfach das ordnen lässt. Das kann, also  
233 Augen schließen, das kann halt nach dem Aufwachen sein. Meistens mache ich es halt  
234 nur. Das kann genauso in jeder anderen beliebigen Situation sein, dass man sich abends  
235 hinsetzt oder hinlegt und einfach mal eine halbe Stunde oder fünf Minuten ist da schon  
236 ein guter Schritt, ich will ja lieber klein anfangen, einfach mal abschaltet und so wenig

237 wie möglich externe Reize reinlässt, um die intern vorhandenen, nicht verarbeiteten Reize  
238 zu verarbeiten, nicht zu lösen sondern zu verarbeiten.

239 *Interviewerin:* Was ist für dich der Unterschied zwischen Lösen und Verarbeiten?

240 *Teilnehmer 4:* Lösen ist, ähm, einen grünen Haken an die Problemstellung zu bekommen.  
241 Verarbeiten ist das in einer gewissen Schublade zuzuordnen und das zu akzeptieren und  
242 damit, ja, eine gewisse Akzeptanz und Ordnung reinbringen.

243 *Interviewerin:* Also verarbeiten ist dann für dich eher das Emotionale und lösen eher, ok  
244 ich hab das Problem beseitigt. Ich habe etwas getan und es ist erledigt. Und verarbeiten  
245 ist eher für dich wie du damit umgehst, wie du es akzeptierst. Also du akzeptierst, dass es  
246 so ist und das Lösen folgt dann vielleicht, aber trennst du das quasi?

247 *Teilnehmer 4:* Ganz klar. Absolut. Ich sehe auch eben einen Schlaf, weswegen ich wieder  
248 auf den Schlaf zurückkomme, als Abarbeitung. Es ist wie so ein, es kommen irgendwel-  
249 che Sachen rein. Wenn man zu wenig schläft oder zu wenig Zeit sich für diese Themen  
250 nimmt, landet es im Kopf auf irgendeinem Schreibtisch und der wird immer mit, mit einer  
251 Restablage oder so. Und in diese Ablage kommt immer mehr rein und durch den Schlaf  
252 oder eben die Zeit, die man dann halt auf einer Bank sitzt oder auf einen See guckt, im  
253 Wald ist, spazieren geht, whatever macht oder halt im Bett liegt, äh, wird dieser Zettel  
254 genommen und wird zugeordnet, zugewiesen, selbst wenn da keine Lösung dahinter ist.  
255 Es gibt es für viele Probleme der Welt keine Lösung. Und wenn ich alles lösen würde  
256 wollen würde, würde ich mich auch wieder [--], könnte ich nicht. Hab ich nicht die Tools  
257 dafür, kann kein Mensch alleine. Aber die Zuordnung, Akzeptanz dieser Punkte, das ist  
258 der viel wichtigere Schritt, zumindest in Teilen und auch richtig schwierig zu sagen, was  
259 wichtiger ist, aber der schnellere und einfachere Schritt im Rahmen der Achtsamkeit, um  
260 das Stresslevel von 100 auf 50 runter zu bringen. Oder noch niedriger. Es kann immer  
261 noch etwas störend sein, aber man kann das dadurch einfach und schnell reduzieren durch  
262 extrem wenig Aufwand. Das ist ein cooles Tool einfach auch. Es ist ein, sollte, ja, sollte  
263 jeder lernen.

264 *Interviewerin:* Ähm, wenn wir jetzt nochmal auf Stressauslöser eingehen. Was würdest  
265 du sagen ist bei dir hier so dein größter innerer Stressauslöser oder quasi dein stärkster  
266 Glaubenssatz, den du für dich verinnerlicht hast, der dich im Moment am meisten unter  
267 Druck setzt?



268 *Teilnehmer 4:* Ganz klar Vergleich mit anderen und damit ganz klar der Vergleich mit  
269 anderen, die erfolgreicher sind.

270 *Interviewerin:* Ok, wie sehr würdest du das als stressend einordnen für dich auf einer  
271 Skala von eins bis zehn?

272 *Teilnehmer 4:* Ich, mir ist nichts oder wenig bewusst, was mich mehr stresst. Also, klar  
273 gibt es grundsätzlich einen Stress, aber ich habe das auch noch für mich nicht genau ge-  
274 trennt. Ich sage immer wieder ja, ich habe bestimmte finanzielle Dinge, die ich haben  
275 will. Aber wenn ich ganz ehrlich bin, habe ich die für mich schon in großen Teilen geklärt  
276 und bin seit mehreren Jahren dabei, ähm, einfach noch mehr zu wollen. Ähm, und [--]

277 *Interviewerin:* Weil du dich mit anderen vergleichst, die noch mehr haben und das hättest  
278 du auch gerne.

279 *Teilnehmer 4:* Das heißt die Ursache dieses, äh, es ist ein Mix. Ich glaube, es gab eine  
280 Situation, wo man, wo ich gesagt habe, ich muss bestimmte Dinge erfüllen, finanziell  
281 gesehen. Und dann ist das eine gewisse Verselbstständigung. Das ist ja immer halt so.  
282 Teilweise ist es auch normal und gesund, dass man sich immer in einer neuen Vergleichs-  
283 gruppe vergleicht und dann immer am Anfang der kleine Fisch in einem neuen Glas ist.  
284 Dann wird man, wenn man gut ist, irgendwann der größte Fisch und dann springt man ins  
285 nächste Glas, weil es langweilig in einem Glas ist und dann immer wieder der kleinste  
286 Fisch. Und, äh, das Durchblicken dieser Logik und dass die endlos ist, ähm, weil sie auch  
287 auf verschiedene Gebiete sich bezieht. Weil du kannst nicht in jedem Gebiet, in jedem  
288 Glas der größte Fisch sein. Das ist unmöglich, es war kein Mensch der Welt bisher. Äh,  
289 das immer wieder vorzuführen ist super wichtig und aber auch in bestimmten, insbeson-  
290 dere finanziellen Themen, ein Hauptstressor.

291 *Interviewerin:* Ok. Ähm, wenn du jetzt mal vorstellst, du hättest einen Rucksack. In die-  
292 sen Rucksack, könntest du alle möglichen Ressourcen packen, die du so im Laufe deines  
293 Lebens schon gesammelt hast, wo du in einer stressigen, in einer belastenden Situation  
294 am Arbeitsplatz warst, äh, die du dann aber gut gemeistert hast, weil du eben etwas Be-  
295 stimmtes gemacht hast oder eine bestimmte Einstellung hattest, ein bestimmtes Verhal-  
296 ten. Was würdest du sagen sind bisher so deine Erfolgsstrategien, um mit Stress umzuge-  
297 hen? Was würdest du da alles reinpacken?

- 298 *Teilnehmer 4:* Was ist das für ein Rucksack? Ein physischer Rucksack, weil dann würde  
299 ich Bücher mitnehmen.
- 300 *Interviewerin:* Ein Rucksack, in dem Verhaltensweisen reinkommen, Einstellungen, aber  
301 das können auch [--] alles, was dir bisher hilft oder schon geholfen hat, dein Stresslevel  
302 zu senken. Es kann alles sein was da reinkommt.
- 303 *Teilnehmer 4:* Reisen und Bücher ist die Abkürzung. Und das halt dann gefüllt in Reisen,  
304 um andere Lebensweisen und andere Probleme von anderen kennenzulernen.
- 305 *Interviewerin:* Inwieweit hilft dir das am Arbeitsplatz?
- 306 *Teilnehmer 4:* Das hilft die kleine, kleine, schmale Dimension klar zu sehen, in der man  
307 gerade denkt.
- 308 *Interviewerin:* Also wieder einen Schritt quasi höher zu gehen und zu schauen, das ist  
309 mein kleines Problem, vielleicht, und das sind ganz andere Lebensweisen.
- 310 *Teilnehmer 4:* Genau. Und es geht nicht um den Vergleich. Auf keinen Fall. Weil das ist  
311 ein schneller Fehler, den man meiner Meinung nach machen kann. Zu sagen, ah, die ha-  
312 ben dieses Problem. Es geht nicht darum jemanden zu suchen, der ein größeres Problem  
313 hat, sondern es geht um andere Sichtweisen dabei. Also es sollte immer ein anderes Kon-  
314 zept dann dahinter stehen, und das ist halt einfach [--] Das erweitert den Blickwinkel auf  
315 die Welt und hilft auch andere Personen nachzuvollziehen, weil man das dann nicht nur  
316 auf Kulturen bezieht, sondern auch auf andere Personen und sagt hey, wenn Zivilisationen  
317 andere Blickwinkel haben und Länder, dann werden das wahrscheinlich auch in einem  
318 Land Leute haben. Und dementsprechend ist man automatisch auch in gewisser Weise  
319 empathischer, weil man versucht, mit dem Wissen, dass andere anders ticken, andere zu  
320 verstehen.
- 321 *Interviewerin:* Und das hilft dir dann wiederum, ähm, in einer stressigen Situation, quasi  
322 auch eine andere Perspektive vielleicht einzunehmen?
- 323 *Teilnehmer 4:* Ja, dann denke ich halt an Gesundheit, an äh, an wo man was man erlebt  
324 hat etc. Ähm, ist auch eine Notstrategie für Vergleiche. Das ist keine schöne. Da bin ich  
325 noch nicht weit genug. Aber wenn ich einen Vergleich zu sehr pushe, ist eine Notstrategie  
326 im Moment noch, zu sagen, aber diese Person hat das und das nicht, was ich habe. Obvi-



327 ously, nichts, was nachhaltig und sinnvoll ist. Aber es ist etwas, was dafür von mir miss-  
328 braucht wird manchmal, wenn es nicht mehr anders geht. Aber der Kern ist eher zu sagen  
329 ja, das Leben in seiner Ganzheit zu sehen und nicht auf diesem, ich betone es jetzt zum  
330 dritten Mal, aber es ist halt auch extrem, in dieser, auf dieser Art und Weise, wie man  
331 seine 80 Jahre wenn man jetzt Glück hat, in dieser Welt zu verbringen, enorm kompri-  
332 mierten Sichtweise, äh, die man halt aus einer gewissen Lebensphase, -situation heraus  
333 gerade hat, weil man in einer gewissen Zeit lebt, in einem gewissen Land aus einer ge-  
334 wissen Familie in einer gewissen Region kommt, sagt man halt, und das ist der Weg und  
335 diesen Weg, daran messe ich mich etc. Das ist natürlich eine Möglichkeit, aber es ist eine  
336 von Tausenden, wenn nicht Millionen. Und man engt sich halt damit ein. Man sagt halt  
337 dann, worst case wieder, ich ziehe das 80 Jahre durch und bin dann Firmen-Chef, hab  
338 meinewegen 30 Millionen. Ähm, aber halt von den anderen Sachen was nicht mitgenom-  
339 men. Und vielleicht ist mir in meiner letzten Sekunde in meinem Leben wird mir das  
340 bewusst und sag, ja, ok that's it oder mir wird es bewusst nachdem ich krank bin. Es gibt  
341 viele Beispiele, diese Breite, äh, das Bewusstsein dafür, dass es viele Sachen gibt, die alle  
342 eine Wichtigkeit haben und die zu schnell weggeschoben werden, auch in der Gesell-  
343 schaft aktuell, runter priorisiert werden. Ja, das ist schon wichtig, meiner Meinung nach.

344 *Interviewerin:* Ok, das heißt in deinem Rucksack wären vor allem Reisen und Bücher.

345 *Teilnehmer 4:* Die Bücher beschreiben dasselbe im Prinzip. Den Perspektivwechsel raus  
346 aus der Person, ähm, die Verbindung zwischen Leuten zu sehen, das große Ganze, die  
347 Welt als einen lebenden Organismus. Dann rege ich mich nicht auf, wenn ich übermorgen  
348 eine Deadline hab und mal eine Nacht bis um zwei arbeite. Was, was soll das?

349 *Interviewerin:* Ok, ja. Ok, verstehe. Gut, dann sind wir schon bei unserer letzten Frage  
350 angelangt. Und zwar stell dir vor die vier Wochen sind jetzt vorbei. Ähm, wir sitzen hier  
351 wieder zusammen, in unserem zweiten Interview und du erzählst mir jetzt gerade, wie es  
352 dir geht. Und du erzählst mir was sich bei dir vielleicht verändert hat in den letzten vier  
353 Wochen, wie du dich fühlst. Was würdest du mir da erzählen? Was wäre deine Vorstel-  
354 lung oder vielleicht auch deine Wunschvorstellung?

355 *Teilnehmer 4:* Ok, meine Wunschvorstellung [--] Ich bin in Routinen nicht gut. Einerseits  
356 bin ich schnell gelangweilt von Routinen. Ähm, andererseits, ja, ich bin, ich interessiere  
357 mich für viele Dinge. Das heißt, ich bin niemand, der sagt, jeden Dienstag um 15 Uhr

358 gehst du oder 17 Uhr gehst du joggen. Ich mach das spontan. Diese Art von trotzdem  
359 Dinge tun kriege ich beim Sport hin, weil ich da mindestens das Bedürfnis habe, alle paar  
360 Tage Sport zu machen. Ich glaube, meinen Körper erforscht zu haben, dass ich auch das  
361 Bedürfnis nach Meditation und Entspannung und Kochen etc., es gibt viele Bereiche, in  
362 denen ich mehr dieses Bedürfnis habe, aber priorisiere es immer noch weniger hoch als  
363 zum Beispiel Sport. Sport hat bei mir einen relativ großen Hebel. Es knockt viele Sachen  
364 aus, dass nicht [--], eine Wunschvorstellung wäre, dass meine nicht gestresste, ähm, Acht-  
365 samkeit schreibende Mitbewohnerin und mein Mitbewohner, äh, dort von ihrer Routine  
366 her mich eventuell mitnehmen, um dort mehr nicht auf einer Tagesbasis und auf einer  
367 Basis, aber in Erinnerungen, einen kindly Reminder und Angebot, um dort mehr, nicht  
368 eine Regelmäßigkeit aber es öfter unterzubringen. Und das nach und nach, immer wenn  
369 man es macht, funktioniert das meistens und es hat ein gutes Gefühl. Wen man es oft  
370 genug macht, what you practice, grows stronger, äh dort das automatisch hochzuleveln.  
371 Das wäre mein Wunsch für vier Wochen.

372 *Interviewerin:* Also dein Wunsch ist quasi, dass zwei andere Leute dich mitziehen. Was  
373 wäre dein Wunsch an dich selber?

374 *Teilnehmer 4:* Mein Wunsch an mich selber ist, dass ich das halt von alleine mir die Zeit  
375 einräume. Ich weiß aber, dass es in einer Gruppe am einfachsten geht. Ähm, und das heißt  
376 nicht mitziehen, sondern das heißt, ich kann dann genauso proaktiv sein und ich glaube,  
377 wenn ich das Angebot an diese zwei Person stelle, aktiv, werden die in den wenigsten  
378 Fällen das ablehnen. Das heißt Mitziehen ist glaub ich zu viel, sondern in einer Gruppe  
379 es gemeinsam, self triggered, anzugehen ist realistisch und liegt auch bei mir in meiner  
380 Möglichkeit.

381 *Interviewerin:* Gut. Schön, vielen Dank!

382 *Teilnehmer 4:* Gerne!

383 *Interviewerin:* Dann sind wir jetzt am Ende angelangt. Ähm, gibt's noch irgendwas, was  
384 du zu dem Thema noch sagen willst, wo du sagst das ist noch wichtig, das will ich jetzt  
385 noch loswerden, darüber haben wir nicht gesprochen?

386 *Teilnehmer 4:* Ja, und zwar ich bin oft jemand, der dann was voll macht. Ich überlege mir  
387 und ich stelle mir die Frage ohne Antwort, aber ich will die Frage gern noch mit, mit offen  
388 stellen, ohne dass ich die direkt dir stelle, ich will die widerspiegeln, die in mir ist. Ähm,



389 Achtsamkeit im Kontext mit, äh, mit Meditation, mit Körperbewusstsein kann man  
390 schrittweise in einer Person entwickeln, in kleinen Schritten. Andere haben das mit ei-  
391 nem, okay, und du nimmst jetzt eine Woche, ein Wochenende, ein, zwei Tage, sieben  
392 Tage und gehst da eine Art von Retreat etc. Und ich finde das spannend ich bin definitiv  
393 ein Typ, der das step-by-step machen muss, weil das wäre mir, also ich würde das, also  
394 das ist nichts für mich. Aber diese Frage, wie wann was kommt und wann Leute sagen,  
395 dass sie so ein Face-in haben. Und manche reden dann von so einem Cut. Die waren dann  
396 da, hatten dann ihre Momente. Da hätte ich jetzt voll viel Sorge, das schnell wieder zu  
397 verlieren in einem Alltagstrott.

398 *Interviewerin:* Also, es kommt schnell, und es geht wieder schnell.

399 *Teilnehmer 4:* Ja, und diese generelle Frage, also ich tendiere ganz stark für mich in die-  
400 sen step-by-step approach und ich muss nicht nach Nepal fliegen, auf den Mount Everest  
401 gehen und dort mit drei anderen Leuten, die dort seit hundert Jahren sitzen meditieren,  
402 sondern, aber das finde ich nochmal spannend das einzuordnen, ähm step-by-step in der  
403 Umgebung ist stabiler eventuell, als diese Retreats die so für mich manchmal wie Jo-Jo-  
404 Effekt aussehen können, ohne dass ich da eine Erfahrung habe. Diesen Fragenkomplex  
405 finde ich spannend. Wie, weil es für mich ist, wie macht man schön Face-in? Wie kommt  
406 man da rein? Wie steigert man das auf eine nachhaltige Art und Weise?

407 *Interviewerin:* Ja, das ist eine gute Frage. Das stimmt. Das glaube ich ist auch wieder sehr  
408 individuell. Aber vielleicht auch nicht?

409 *Teilnehmer 4:* Ja, das, das finde ich spannend. Und in vier Wochen komme ich wieder  
410 mit meiner Frage. Vielleicht haben wir ja eine Lösung gefunden.

411 *Interviewerin:* Vielleicht haben wir sie beantwortet bis dahin. Danke!

## 412 **Interview 2**

413 *Interviewerin:* Würdest du sagen, dass sich dein Arbeitsalltag an sich in den letzten vier  
414 Wochen verändert hat zu davor?

415 *Teilnehmer 4:* Ja, größtenteils Corona bedingt, äh, gibt es noch deutlich mehr Unsicher-  
416 heit als vorher ja.

417 *Interviewerin:* Kannst du das ein bisschen ausführen?

418 *Teilnehmer 4:* Es gibt [--] die bisher eingeführte Kurzarbeit soll ausgebaut werden, es  
419 sollen weiterhin die Stunden, Urlaube, Arbeitstage reduziert werden, der Urlaub hochge-  
420 fahren werden. Es gibt viel Missmut, Unsicherheit in der Belegschaft. Und, äh, das führt  
421 zu weniger planbaren, instabileren Arbeitsabläufen. Man plant Monat zu Monat, teilweise  
422 eben im Wochenrhythmus, und sagt eine Woche vorher man hat eine Projektwoche  
423 nächste Woche. Oder man ist in einer Projektwochen und die anderen haben Projektur-  
424 laub, die sind nicht da.

425 *Interviewerin:* Hatte das irgendwie eine Auswirkung auf dein Stressempfinden oder dein  
426 Stresslevel?

427 *Teilnehmer 4:* Es gibt zwei widerstreitende Punkte dabei. Der eine Punkt ist, durch den  
428 Urlaub und durch die Reduzierung ist natürlich erst mal entspannter. Der andere Punkt  
429 durch die Unsicherheit und trotzdem was liefern zu müssen, ohne die eigenen Stunden zu  
430 bekommen oder die Verfügbarkeit der anderen Akteure zu bekommen, wird es höher,  
431 weil man ist einfach langsamer und kann schlechter liefern. Ähm, das ist situationsabhän-  
432 gig, woanders sozusagen jeweils umschlägt. Es gibt Wochen, die sind deutlich anstren-  
433 gender, weil man muss irgendwas durchboxen. Und es gibt Wochen da passiert super  
434 wenig dazwischen. Also es ist noch zyklischer im Beratungsgeschäft. So war das Monate  
435 und Wochen, mehrere Wochen. Und jetzt ist es wirklich noch extremer. Jemand sagt, oh,  
436 bis Donnerstag muss das fertig sein. Ok, jetzt sind drei Tage bis dahin.

437 *Interviewerin:* Ähm, würdest du, wenn du denn jetzt mal die vier Wochen so ein bisschen  
438 zusammenfasst, würdest du sagen dein übergreifendes Stresslevel hat sich verändert im  
439 Vergleich zu dem, was du mir das letzte Mal erzählt hast?

440 *Teilnehmer 4:* Ich kann das nur relativ beurteilen, oder meine Beurteilung und Antwort  
441 ist relativ. Ähm, ich denke, generell ist das Stresspotenzial höher, und mein Stresslevel  
442 ist gleich, sodass sie im relativen das schon reduziert ist. Nicht auf einer absoluten, son-  
443 dern auf einer relativen Basis.

444 *Interviewerin:* Ok, verstehe. Ähm, inwieweit hast du in der letzten Zeit bewusst auf deine  
445 Gefühle und auf deine Gedanken geachtet, ähm, oder quasi darauf wie es dir geht?

446 *Teilnehmer 4:* Vermehrt. Im Prinzip ist es ein kontinuierlicher Prozess von mir seit unge-  
447 fähr, ja, mehreren Monaten bis maximal einem Jahr. Und letzten Monaten sozusagen be-  
448 wusster. Und ich hoffe, oder es nimmt zu, im Monatsrhythmus definitiv. Aber das ist still  
449 a long way to go.

450 *Interviewerin:* Was, ähm, waren so jetzt vor allem in den letzten vier Wochen so Punkte,  
451 die dir dabei geholfen haben?

452 *Teilnehmer 4:* Die Strukturierung, die noch detailliertere Strukturierung meiner Aufgaben  
453 und vor allem die [--] transparente Kommunikation dessen, damit, ähm, dass ich es für  
454 mich mache. Man macht es eben nur halb für mich selber. Das entstresst, wenn man eine  
455 Planungsgrundlage hat, und man spielt das an andere. Und das entstresst, weil man sagt,  
456 hier ist die gemeinsam vereinbarte Planungsgrundlage, sodass dieser, dieser random Part,  
457 der eben durch Corona immer höher geworden ist, der zumindest wieder versucht wird,  
458 ein bisschen einzuengen, weil man sagt wir haben es so und so vereinbart. Ihr wart alle  
459 da drauf. Ihr habt alle zugestimmt.

460 *Interviewerin:* Gibt es noch etwas Weiteres oder war das so der Hauptpunkt?

461 *Teilnehmer 4:* Ähm, das war der große Lernprozess der letzten vier Wochen bei mir, das,  
462 was ich in den letzten zwei Wochen oder so gemacht hab das hatte ich in der Detailstufe  
463 bisher noch nie gemacht. Und auch in der Kommunikationsart, der Verteilung. Das ist ein  
464 großer Punkt, den ich neu gelernt habe. Der andere Punkt ist, und dass ist kontinuierlich,  
465 die Selbstreflexion in den Körper reinzuhören. Das ist, das habe ich definitiv gesteigert.  
466 Ähm, ob das einfach nur Luftholen ist, ähm, und Atmung, Entspannung oder halt auch  
467 direkt einfach nur Achtung auf die Körperhaltung, indem ich auf diesen Spiegel da zum  
468 Beispiel schaue, ähm, oder natürlich halt auch die Emotionen zu analysieren und zu, über-  
469 haupt als Beobachterposition mehr und mehr, ähm, zumindest in den Zeiten, wo man als  
470 Beobachter sehen kann, ähm, zu sehen. Das hilft, das sind wahnsinnig, die Tools sind  
471 super hilfreich, natürlich klar.

472 *Interviewerin:* Inwieweit helfen die dir? Bei was genau?

473 *Teilnehmer 4:* In Problemlösung und so. Das geht von potenzieller Überreaktion und rein  
474 impulsiver Reaktion, die nicht reflektiert ist. Ich kann immer noch impulsiv sein, aber  
475 wenn sie minimal reflektiert ist von einem Beobachterstandpunkt oder von einem mini-  
476 malen Abweichen von einem Kernemotion ist das schon ein kleiner Schritt, der hilfreich



477 ist. Oder wenn man minimal sagt, pah, ich bin gerade gestresst oder ich hab Hunger, weil  
478 ich gestresst bin oder whatever der jeweilige aus ist und diese Reflexion dessen, man  
479 atmet ein, man atmet aus. Man ist sich dessen bewusst und man isst dann seine Tafel  
480 Schokolade, ist schon, äh, trotzdem ein Schritt in die Richtung, in die ich davor immer  
481 schon gehen wollte. Das ist kein vier Wochen ankommen, aber das ist der, der richtige  
482 Weg.

483 *Interviewerin:* Könntest du für dich definieren, ähm, oder aber Kriterien nennen, was für  
484 dich so ein optimales Stresslevel wäre? Du hattest es ja mal am Anfang schon gesagt,  
485 dass es sowieso immer zyklisch ist, gerade ist es noch ein bisschen stärker. Ähm, es gibt  
486 ja immer stressige Phasen. Es gibt immer entspannte Phasen. Kannst du das für dich an  
487 irgendetwas festmachen, wo du sagst, das ist jetzt ein Stress den find ich gut und da finde  
488 ich es nicht mehr gut?

489 *Teilnehmer 4:* Ich denke, generell wie vor ein paar Wochen gesagt, brauche ich das Wech-  
490 selspiel aus Stress und Nicht-Stress. Die Frage ist, wohin geht der Stress? Also, und zwar,  
491 wenn der [--] selbst in einer [--] wenn man auch nur halbwegs annimmt, dass er sozusagen  
492 in den Kern der Persönlichkeit oder das Sicherheitsempfindens, das ist nicht nur finansi-  
493 ell, verschiedene Sicherheitsempfinden von Personen, wo die sagen hier ist meine Linie,  
494 wenn es da reingeht, äh, ist er unangenehm, wenn es ein wachsender ist, also man hat  
495 seinen Kern safe und man geht dann Risiken ein durch das Stresslevel, man macht irgen-  
496 detwas Unbekanntes.

497 *Interviewerin:* Was meinst du mit Sicherheit?

498 *Teilnehmer 4:* Ähm, geht der Stress, greift er meine per Kerndefinition meiner Persön-  
499 lichkeit oder meines Seins an, heißt es, ich verlier meinen Job, ähm, und jetzt, jetzt geht's  
500 weiter. Wenn ich nur meinen Job verlieren und habe x-hundert-K auf der Bank, ist mein  
501 Kern, ist mein Kern safe. Wenn ich meinen Job verliere und ich habe 200 Tausend Schul-  
502 den, ist er nicht, ist es nicht safe. Da geht es in meinem Kern rein. Das heißt gleiches  
503 Outcome Jobverlust, komplett unterschiedliche Wahrnehmungen. In dem einen Beispiel  
504 ist es, Oh mein Gott, wie kriege ich das hin? In dem zweiten ist es okay, mal gucken.  
505 Vielleicht war es soweit und das Schicksal wollte mir zeigen, dass du etwas Neues ma-  
506 chen musst. Auch ein gewisser Stress, aber ein spaßig und spielerisch zu interpretierender  
507 Stress. Eine ganz andere Liga für mich. Ich will die ja logischerweise. Das gleiche ist bei

508 Verlieren von Freunden, ähm, oder Auseinandersetzungen mit Personen. Wenn das, ähm,  
509 man hat Streit mit Person X natürlich und es ist eine Person, die einem super wichtig ist  
510 und die geht in den Kern rein, ähm, dann ist das, löst das viel Stress aus. Wenn das, ähm,  
511 ein Streit ist, aber er geht am Kern vorbei, egal, wie hart der ausgefochten wird, ist es eine  
512 Challenge und man kann sagen Hey, wir können uns dazu austauschen und daran wach-  
513 sen. Ich sehe das anders als du. Das heißt, es können wirklich ähnliche Situationen sein,  
514 ähm, und je gefestigter natürlich dieser Kern ist, auch durch wiederholten Stress natürlich,  
515 der dort reingeht, wo man dann versucht, das Erfahrungen zu sammeln, und desto, desto  
516 mehr Spaß macht Stress, meiner Meinung nach. Oder es ist kein Stress. Es ist halt eine  
517 andere Definition davon.

518 *Interviewerin:* Ok, ja. Ähm, würdest du sagen, dass sich deine Erwartungen, die du zu  
519 Beginn der vier Wochen hattest, erfüllt haben?

520 *Teilnehmer 4:* An mich selber, dann kommen wir auch wieder zu meiner Persönlichkeit  
521 und zu einem Punkt, an dem ich noch arbeiten muss, an mich selber nicht, weil ich gerne  
522 mehr diese zwei von den drei Sachen habe ich beschrieben. Das eine war die Atmung und  
523 das andere war die Strukturierung. Das habe ich gemacht. Äh, der dritte Punkt, den ich  
524 schon länger vor mir hin trage und den ich super gerne machen würde, aber immer wieder  
525 runter priorisiere, ist halt wirklich die Zeit für die Meditation oder für die Ruhe. Ähm, zu  
526 wenig. Dort habe ich noch kein Ritual, Rhythmus etc. gefunden, wie ich den regelmäßig  
527 einbaue, außer dass früh aus, also aufwachen und dann definitiv sagen, ich stehe nicht  
528 auf, sondern lass eine Stunde noch alle Gedanken oder eine halbe Stunde fließen. Das ist  
529 der erste Schritt, der in die Richtung bisschen geht, weil er dann mit einem aufgeräumten  
530 Kopf, weil ich mit einem aufgeräumten Kopf in den Tag starte. Aber das a long way to  
531 go.

532 *Interviewerin:* Ok, und da bist du mit dir noch nicht ganz zufrieden, weil du es quasi nicht  
533 gemacht hast?

534 *Teilnehmer 4:* Das kann ja auch wieder schwierig, ob ich da zufrieden bin. Ich weiß, dass  
535 es ein langer Weg ist, und ich weiß, dass ich ungeduldig bin. Ich weiß, dass ich solche  
536 Sachen nicht innerhalb von vier Wochen runterbrechen kann. Das heißt, es ist jetzt nix,  
537 äh, wo ich sage, äh es ist ein Versagen oder so. Es ist einfach ein Punkt, wo ich noch sag,  
538 dort hab ich am meisten, sehe ich am meisten Potenzial, und aber auch am meisten noch



539 vor mir, von diesen drei Punkten. Bei den anderen auch, aber dort, ich denk immer in  
540 diese S-Kurven bei den Sachen bin ich schon auf dem richtigen Weg, den muss ich ein-  
541 fach weitergehen. Dort bin ich noch am Anfang und suche nach dem richtigen Abzweig.

542 *Interviewerin:* Ok, und wie würdest du jetzt gerne in Zukunft weiter machen? Gibt es  
543 schon etwas Konkretes, was du jetzt weiterhin umsetzen möchtest oder neu umsetzen  
544 möchtest, auf das bezogen?

545 *Teilnehmer 4:* Also auf den einen von den drei Fällen, ne, noch nicht wirklich. Das ist  
546 weiterhin ein trial and error, ähm.

547 *Interviewerin:* Aber du willst es versuchen?

548 *Teilnehmer 4:* Das auf jeden Fall. Die Frage ist nur, ähm, klassischerweise denke ich dann  
549 immer okay, du räumst deinen Schreibtisch auf. Und damit ist natürlich mehr als der  
550 Schreibtisch gemeint. Und dann hast du Zeit dafür. Hab ich auch meistens dann, ähm, ist  
551 aber genau der Zeitpunkt, wenn der Schreibtisch nicht aufgeräumt ist, wenn es benötigt  
552 wird. Und genau in dieser Phase fehlt mir noch das Tool dafür. Dafür klappt das mit der  
553 Atmung. Dafür klappt es auch mit der Strukturierung. Aber genau für die in der Vollen-  
554 spannungsphase, ähm, wird das immer noch runter priorisiert, aus verschiedenen Grün-  
555 den. Also deutlich. Es wird auf, auf null priorisiert oder sehr, sehr, nicht auf null, aber  
556 sehr weit runter vs. ich habe alle Zeit der Welt, wo es auf einmal den Tag füllen kann, es  
557 sind große Schwankungen in der Priorisierung.

558 *Interviewerin:* Ähm, wir sind bei der letzten Frage. Wenn ich dir jetzt einen Zettel geben  
559 würde, einen leeren Zettel und einen Stift und du könntest auf diesen Zettel drei Dinge  
560 aufschreiben für eine Person, die jetzt so ziemlich an derselben Stelle steht, wie du vor  
561 vier Wochen standest. Ähm, was würdest du der Person gerne mitgeben? Was sind so  
562 deine wichtigsten Erkenntnisse? Ähm, drei Dinge, die du auf diesen Zettel schreiben wür-  
563 dest?

564 *Teilnehmer 4:* Das ist eine gute Frage.

565 *Interviewerin:* Welchen Rat würdest du vielleicht erteilen?

566 *Teilnehmer 4:* Ähm, ich würde nichts und ziemlich allgemein raten und mitgeben. Ich  
567 würde den generellen trial and error und überrasch dich selber Rat mitgeben. Das heißt,  
568 wenn man in einer gewissen Stresssituation ist, probiere was anderes. Ähm, alle Leute



569 waren oft genug in der gleichen Situation in Stresssituationen, haben oft genug auch aus  
570 ihrer Sicht halt gleich reagiert, was nicht immer optimal sein muss und dort einfach auch  
571 mehr, ähm, um sich selber zu überraschen, indem man mehr out-of-comfort zone und trial  
572 and error zulässt. Das ist eigentlich auch über dieses gesamte hinausgehende Stress, das  
573 wäre mein Haupttrick generell an eine Person. Probiere Sachen aus! Und wenn du mehr-  
574 mals die gleiche Sache an bestimmte Wände rennst oder merkst, dass es nicht optimal ist,  
575 dann probiere was Neues aus. Und überrasch dich selber, dann überraschst du andere,  
576 dann hast du ein spannendes Leben und viel Erfahrung.

577 *Interviewerin:* Ok, das wäre quasi ein allgemeiner Rat.

578 *Teilnehmer 4:* Ja, aber auch auf die Situation bezogen, nicht immer wieder dasselbe ma-  
579 chen. Außer natürlich, wenn es gut ist, wenn man merkt, dass es, ähm, gut ist. Das heißt  
580 nicht, dass, wenn jemand in einem stabilen Punkt bei sich ist, dass er dann unbedingt alle  
581 Zelte abbrechen muss. Aber wenn man merkt, man läuft in irgendwas rein, was man nicht  
582 als positiv empfindet.

583 *Interviewerin:* Gut. Dann sind wir am Ende angelangt. Ähm, gibt's hier noch irgendwas,  
584 was du zu dem Thema sagen willst? Was wir jetzt nicht angesprochen haben?

585 *Teilnehmer 4:* Generell einfach die Fragestellung, ähm, wie man das am schönsten in  
586 einen Tag und eine Stresssituation integriert und in wie weit das in einem täglichen Leben  
587 einzubringen ist. Ähm, ja, das ist einfach ein Austausch, den ich gerne [--]

588 *Interviewerin:* Was meinst du mit das? Wie du was einbringen kannst in deinen Alltag?

589 *Teilnehmer 4:* Ähm, vor allem diese tiefgehenden, Zeit brauchen, meditativen Tools  
590 und Arten. Ähm, das ist ein großer, großer Switch, von ich schicke eine Mail an X, Y, Z  
591 und schreibe irgendeinen Käse da rein hin zu ich geh fünf Minuten später, setz mich hin  
592 und, äh, lass das Leben durch mich fließen. Das ist ein echt weiter Weg in einer kurzen  
593 Zeit. Mit Zwischenschritten, ich fahr mich nach und nach runter und lese ein Buch, ist  
594 sozusagen eine Leiter, die man hoch oder runter geht. Okay, machbar. Aber der große,  
595 man ist genau voll unter Druck und dann diesen Riesenschritt zu, ich reflektiere raus aus  
596 dieser Welt, dieser klein, klein Welt, was ich gerade für eine Mail geschickt habe oder  
597 welches Excel oder SAP ich optimiert hab, hinzu, ähm, connectivity, mindfulness, ohne  
598 dass man nicht komplett seinen Job dann hinterfragt, äh, das ist für mich noch was, das  
599 ich auch mal gerne bei Leuten sehen würde, die eben dann auch diese Jobs weiter haben.

- 600 Man sieht viel bei Leuten, die dann einen kleineren Schritt machen müssen, weil ihre  
601 Umgebung, ihr Job, das, was sie tun, viel näher da dran ist. Meinetwegen sind sie Yoga  
602 oder Whatever-Lehrer oder sie bauen Ökoessen an oder irgendwo sowas. Aber der Schritt  
603 ist kleiner als davor irgendwie eine Bilanz zu analysieren und dann dorthin zu wechseln.  
604 Ich finde den Schritt größer. Aber ich will beides. Ich werde nicht Ökogenüse anbauen.
- 605 *Interviewerin:* Und da suchst du quasi noch den Austausch?
- 606 *Teilnehmer 4:* Oder die Würdigung, dass der Schritt größer ist. Das reicht mir schon.  
607 ((lacht))
- 608 *Interviewerin:* Ach das reicht schon? Ja, ok. Ja, der Schritt ist viel größer! Gut. Sonst noch  
609 was? ((lacht))
- 610 *Teilnehmer 4:* Danke. Das waren sehr interessante Interviews und Inputs.
- 611 *Interviewerin:* Ja vielen Dank an dich fürs Teilnehmen!

## 1. Motto

Du kannst nicht in jedem Glas der größte Fisch sein

## 2. Zusammenfassende Nacherzählung

TN 4 hat sich vor Beginn des Experiments zum Teil mit Stress und bereits intensiv mit dem Konzept Achtsamkeit auseinandergesetzt. Sein Arbeitsalltag schwankt stark zwischen Phasen mit viel und Phasen mit weniger Arbeit. In stressigen Phasen dauern seine Arbeitstage oft über zehn Stunden hinaus. Solche Stressphasen findet er gut für sein persönliches Wachstum, allerdings nur, wenn diese auf ca. zwei Wochen begrenzt sind. Darüber hinaus merkt er stark die negativen Konsequenzen wie ein Defizit an Schlaf, Sport und Ausgleich. Er lernt bereits immer mehr, wie er entspannen kann. Dazu zählen vor allem ausreichend Schlaf und Ruhe, um sich Zeit zu geben, die noch kreisenden Gedanken zu verarbeiten. Da er Stress als zu viele Aufgaben ohne eine Vorstellung der Lösung definiert, hilft ihm diese Strukturierung beim Stressabbau. Im ersten Interview befindet er sich in einer entspannteren Phase und fühlt sich manchmal gestresst. Grund dafür sind mangelnde Aufstiegschancen und die Unentschlossenheit, ob ihm mehr Geld oder mehr Freizeit wichtiger ist. Das stresst ihn schon länger sehr stark;

seitdem er sich seit ca. einem Jahr mit Achtsamkeit auseinandersetzt, ist es jedoch kontinuierlich gesunken. Maßgeblich dafür war die Erkenntnis, in die Beobachterhaltung zu wechseln und seine eigene Sichtweise als eine von vielen zu sehen sowie bewusst in seinen Körper zu spüren. Den Weg dorthin beschreibt er an ausführlichen Beispielen. Psychisch spürt er Stresssituationen anhand von kreisenden Gedanken, physisch durch Verkrampfen und Agieren im Autopiloten. Mittlerweile spürt er die Signale sehr deutlich und versucht über tiefes Atmen und bewusste Momente der Ruhe seinen Stresspegel zu senken. Er hat bereits vor dem Interview sehr reflektiert betont, dass sich sein selbstgemachter Druck viel intensiver auf das Stresslevel auswirkt als externe Ereignisse. An erster Stelle steht dabei der permanente Vergleich mit erfolgreicheren Personen. Generell helfen ihm Reisen und Bücher, um sich daran zu erinnern, dass seine Perspektive nur eine von vielen ist. Dadurch wird er empathischer und hinterfragt, wie er sein Leben gestalten und Prioritäten setzen möchte, was seinen selbstgemachten Stress schnell relativiert. Sein Wunsch ist, sich selbst mehr Zeit für Meditation und Entspannung zu nehmen, da er weiß, dass ihm das guttut. Besonders in Stresssituationen vernachlässigt er das aber immer wieder und er stellt sich die Frage, wie er das nachhaltig in seinen Alltag integrieren kann. Im zweiten Interview berichtet er, wie die Unsicherheit in seiner Arbeit aufgrund von Corona und damit auch die Stressschwankungen gestiegen sind. Sein Stresslevel beschreibt er als unverändert, allerdings ist seine Toleranz gewachsen. Geholfen haben ihm vor allem die detaillierte Strukturierung seiner Aufgaben und deren transparente Kommunikation. Er hat vermehrt achtsam auf sein Befinden geachtet und sich selbst reflektiert. Das empfindet er sehr kraftvoll, um bewusst, statt impulsiv zu handeln, wobei er diese Veränderung als langen Prozess ansieht. Er ist sehr streng mit sich, dass er weiterhin keinen Weg für regelmäßige Meditation bzw. Entspannung gefunden hat. Generell braucht er den Wechsel von stressigen und entspannten Phasen; zu negativem Stress wird es dann, wenn er sich in seiner Sicherheit bedroht fühlt. Besonders wichtig ist ihm, sich zu trauen Dinge auszuprobieren und sich selbst zu überraschen – auf Stressbewältigung bezogen, aber auch allgemein im Leben.

### 3. Stichwortliste

- 10: typisch ist, in einer Stresszeit ... Zehnstundentag durch Termine und dann ... das Abarbeiten des Ganzen
- 26: Stressphasen in meinem Kopf, so lange sie ... zeitlich begrenzt sind, mit persönlichem Wachstum verbinde
- 36: zwei Wochen sind absolut easy immer unterzubekommen

- 37: über zwei Wochen kostet es halt Kraft, weil man dann halt wirklich mehr Schlafdefizit vor sich herträgt
- 41: zwischen zwei und vier Wochen hat das dann deutlich negative Effekte auf ein gesamt körperliches Befinden, Bewusstsein, ähm, psychischen Ausgleich
- 43: Ab vier Wochen ist das eigene Leben bei einer wirklichen 70, 80 Stundenwoche stark ausgeknockt
- 46: man ist raus aus gewissen Routinen, die einen halt ausgleichen
- 49: Ich lerne dazu, wie ich mich entspannen kann und wie ich das schnell auch hinbekommen
- 51: jetzt feiere ich Schlaf
- 54: bewusst zu sagen, ja ok, du hast irgendwo noch eine To-do-Liste, aber du bleibst jetzt liegen
- 59: das schwierigste eigentlich, der erste Schritt zu sagen, ne du machst jetzt nicht mit deinen To-dos früh weiter, sondern einfach du bleibst einfach nur liegen und chillst und guckst raus
- 64: in einer Stresszeit ist, wacht man meistens auf, hat dieselben kreisen Gedanken wie beim Einschlafen und bearbeitet dann die weiter
- 68: den Kopf so lange Zeit gebe, ohne Input, ... bis er das was er im Schlaf nicht fertig geordnet hat ... geordnet hat
- 72: sobald ich weiß, wie ich irgendwas mache, ist auch fast jeglicher Stress weg
- 74: Stress ist sozusagen für mich anders definiert als Art Overload an Tasks ohne die genaue Struktur und Vorstellung wie ich es abarbeite
- 84: es gibt da sehr, sehr große Schwankungen bei mir
- 94: Mangelnde Aufstiegschancen
- 97: meiner Attitude no pain, no gain
- 99: wo will ich hin, wie komme ich dahin? Welchen Preis hat das?
- 102: nicht die arbeitsplatzspezifischen Tasks oder Stressoren
- 105: sagen kann ich gehe jetzt 15 Uhr Beachvolleyball spielen, wie viel Geld ist mir das wert? Diese Abwägung ... die mich beschäftigen
- 110: ich verdiene 75 jemand anderes verdient 150, Scheiße!
- 115: ich mich seit einem Jahr mit dem Thema Achtsamkeit etc. beschäftigen
- 117: ich war vor 14 Monaten sehr, sehr gestresst, und ich habe einen kontinuierlichen Rückgang und kontinuierlich ein besseres Stresshandling

- 136: die Beobachterperspektive und sich selber zu sehen, wie man eingeschränkt diesen kleinen Blickwinkel hat
- 139: übergeordnet zu sehen und zu sagen okay, du, jetzt denkst du wieder ganz klar in der Sicht und in anderen Momenten eventuell denkst du in einer komplett anderen Sichtweise
- 142: in sich reinhören auf den Körper
- 143: war ich halt wirklich gestresst, hab mir aber auch in meiner Freizeit super viel reingepackt
- 146: ein Kernerlebnis war, was ich mir definitiv merken werde
- 149: seit Monaten fast schon nicht runter runtergekommen bin
- 152: mein Körper sonst echt end fit bin ich zusammengebrochen in der Dusche, gegen die Dusche gefallen und dort eingeschlafen
- 156: das war für mich auf jeden Fall ein Moment, ... der mir total viel geholfen hat das mir auch vorzuspiegeln für mich selber so. Das ist falsch. Dein Körper hatte dir vorher schon was sagen wollen. Hör ihm zu.
- 165: Kreisen der Gedanken und das nicht Abschalten
- 166: wenn man eben nicht in der Sekunde da ist, ... um die man sich gerade konzentrieren und kümmern sollte, sondern an noch irgendwas anderes denkt
- 171: direkt in der Zeit sein
- 174: innere Verkrampfung
- 183: alles andere unbewusst wird
- 185: Reaktion ist unbewusst
- 191: nicht nach außen hin strahlt, sondern eher schützt
- 196: Panzer versus Rausstrahlen
- 197: Rausstrahlen springt auf andere Leute über
- 213: atme ich erst mal tief, um halt genau diese tiefe Entspannung zu fördern
- 220: abschaltet und so wenig wie möglich externe Reize reinlässt, um die intern vorhandenen, nicht verarbeiteten Reize zu verarbeiten
- 223: Lösen ist einen grünen Haken an die Problemstellung zu bekommen, verarbeiten ist ... eine gewisse Akzeptanz und Ordnung reinbringen
- 240: Akzeptanz ... ist der ... schnellere und einfachere Schritt im Rahmen der Achtsamkeit, um das Stresslevel von 100 auf 50 runter zu bringen
- 244: durch extrem wenig Aufwand
- 249: der Vergleich mit anderen, die erfolgreicher sind

- 253: mir ist nichts oder wenig bewusst, was mich mehr stresst
- 267: du kannst nicht in jedem Gebiet, in jedem Glas der größte Fisch sein
- 282: Reisen, um andere Lebensweisen und andere Probleme von anderen kennenzulernen
- 285: Das hilft die kleine, kleine, schmale Dimension klar zu sehen, in der man gerade denkt.
- 292: es geht um andere Sichtweisen
- 293: Das erweitert den Blickwinkel auf die Welt und hilft auch andere Personen nachzuvollziehen
- 297: empathischer, weil man versucht, mit dem Wissen, dass andere anders ticken, andere zu verstehen
- 299: das hilft dir dann wiederum in einer stressigen Situation eine andere Perspektive einzunehmen
- 302: Das ist keine schöne. Da bin ich noch nicht weit genug
- 304: Obviously, nichts, was nachhaltig und sinnvoll ist, aber es ist etwas, was dafür von mir missbraucht wird manchmal, wenn es nicht mehr anders geht
- 312: Das ist natürlich eine Möglichkeit, aber es ist eine von Tausenden
- 318: Bewusstsein dafür, dass es viele Sachen gibt, die alle eine Wichtigkeit haben und die zu schnell weggeschoben werden, auch in der Gesellschaft aktuell, runter priorisiert werden
- 322: Bücher beschreiben dasselbe im Prinzip. Den Perspektivwechsel raus aus der Person, ähm, die Verbindung zwischen Leuten zu sehen, das große Ganze
- 324: Dann rege ich mich nicht auf, wenn ich übermorgen eine Deadline hab und mal eine Nacht bis um zwei arbeite. Was, was soll das?
- 337: Ich glaube, meinen Körper erforscht zu haben
- 338: viele Bereiche, in denen ich mehr dieses Bedürfnis habe, aber priorisiere es immer noch weniger hoch
- 343: Angebot, um dort mehr, nicht eine Regelmäßigkeit aber es öfter unterzubringen
- 346: what you practice, grows stronger
- 351: Ich weiß aber, dass es in einer Gruppe am einfachsten geht
- 363: Achtsamkeit im Kontext mit, äh, mit Meditation, mit Körperbewusstsein kann man schrittweise in einer Person entwickeln
- 376: step-by-step in der Umgebung ist stabiler eventuell, als diese Retreats



- 379: Wie kommt man da rein? Wie steigert man das auf eine nachhaltige Art und Weise?
- 414: generell ist das Stresspotenzial höher und mein Stresslevel ist gleich, sodass es im relativen das schon reduziert ist
- 418: geachtet wie es dir geht ... vermehrt
- 419: Im Prinzip ist es ein kontinuierlicher Prozess von mir seit ungefähr mehreren Monaten bis maximal einem Jahr
- 421: Aber das ist still a long way to go
- 424: noch detailliertere Strukturierung meiner Aufgaben und vor allem die transparente Kommunikation dessen
- 435: kontinuierlich, die Selbstreflexion in den Körper reinzuhören, das habe ich definitiv gesteigert
- 439: die Emotionen zu analysieren und zu, überhaupt als Beobachterposition mehr und mehr
- 441: die Tools sind super hilfreich
- 443: potenzielle Überreaktion und rein impulsiver Reaktion, die nicht reflektiert ist
- 448: Man ist sich dessen bewusst und man isst dann seine Tafel Schokolade
- 465: geht der Stress ... per Kerndefinition meiner Persönlichkeit oder meines Seins an
- 472: Auch ein gewisser Stress, aber ein spaßig und spielerisch zu interpretierender Stress
- 490: super gerne machen würde, aber immer wieder runter priorisiere, ist halt wirklich die Zeit für die Meditation oder für die Ruhe
- 500: Ich weiß, dass ich solche Sachen nicht innerhalb von vier Wochen runterbrechen kann
- 518: in der Vollanspannungsphase, ähm, wird das immer noch runter priorisiert
- 520: ich habe alle Zeit der Welt, wo es auf einmal den Tag füllen kann
- 533: sich selber zu überraschen, indem man mehr out-of-comfort zone und trial and error zulässt
- 536: wenn du mehrmals die gleiche Sache an bestimmte Wände rennst oder merkst, dass es nicht optimal ist, dann probiere was Neues aus
- 552: das ist ein großer, großer Switch, von ich schicke eine Mail an X, Y, Z und schreibe irgendeinen Käse da rein hin zu ich geh fünf Minuten später, setz mich hin und, äh, lass das Leben durch mich fließen

- 556: man ist genau voll unter Druck und dann diesen Riesenschritt zu, ich reflektiere raus aus dieser Welt

#### 4. Themenkatalog:

##### 1. Ausdruck von Stress:

- Stress ist für mich definiert als Overload an Tasks ohne genaue Struktur und Vorstellung, wie ich es abarbeite (Z. 74)
- Sobald ich weiß, wie ich irgendwas mache, ist auch fast jeglicher Stress weg (Z. 72)
- Es gibt da sehr, sehr große Schwankungen bei mir (Z. 84)
- War ich wirklich gestresst, hab mir aber auch in meiner Freizeit super viel reingepackt, sodass ich seit Monaten fast schon nicht runter runtergekommen bin (Z. 143, 149)
- Ich war sehr, sehr gestresst, und ich habe einen kontinuierlichen Rückgang und besseres Stresshandling (Z. 117)
- Das Stresspotenzial ist höher und mein Stresslevel ist gleich, sodass es im Relativen schon reduziert ist (Z. 414)
- Typisch ist in einer Stresszeit, Zehnstudententag durch Termine und danach alles abarbeiten (Z. 10)
- Noch detailliertere Strukturierung meiner Aufgaben und vor allem die transparente Kommunikation dessen (Z. 424)
- Zwei Wochen sind absolut easy unterzubekommen (Z. 36)
- Über zwei Wochen kostet Kraft, weil man dann Schlafdefizit vor sich herträgt (Z. 37)
- Zwischen zwei und vier Wochen hat das deutlich negative Effekte auf ein gesamt körperliches Befinden, Bewusstsein, psychischen Ausgleich (Z. 41)
- Ab vier Wochen ist das eigene Leben bei einer 70, 80 Stundenwoche stark ausgeknockt, man ist raus aus Routinen, die einen ausgleichen (Z. 43 ff.)
- Nach außen hin Rausstrahlen vs. Panzer, der schützt (Z. 191, 196)
- Rausstrahlen springt auf andere Leute über (Z. 197)
- *Stress bedeutet für ihn zu viele Aufgaben und gleichzeitig nicht zu wissen, wie er diese löst. Sein Stresslevel schwankt sehr. Während des Experiments hat es sich nicht verändert, allerdings ist seine Stresstoleranz weiterhin gewachsen. Generell zeichnen sich stressige Phasen durch sehr lange Arbeitstage aus, was für einen kurzen Zeitraum kein Problem*

*darstellt. Je länger es andauert, desto stärker merkt er jedoch die negativen Auswirkungen auf Körper und Befinden. Vor allem Schlafdefizit und fehlender Ausgleich machen ihm zu schaffen. Wenn die Arbeitsmenge steigt, hilft es ihm zur Stressreduktion seine Aufgaben detailliert zu strukturieren und zu kommunizieren. Er vergleicht seine Haltung im Stresszustand als schützenden, zurückgezogenen Panzer, während sich Ausgeglichenheit durch Strahlen zeigt, was sich dann auch positiv auf andere Leute überträgt.*

## 2. Zugang zu eigenen Gedanken und Gefühlen:

- Nicht die arbeitsplatzspezifischen Tasks oder Stressoren (Z. 102)
- Vergleich mit anderen, die erfolgreicher sind, mir ist wenig bewusst, was mich mehr stresst (Z. 249 ff.)
- Du kannst nicht in jedem Gebiet der größte Fisch sein (Z. 267)
- Mangelnde Aufstiegschancen (Z. 94)
- Wo will ich hin, wie komme ich dahin, welchen Preis hat das? (Z. 99)
- Ich gehe jetzt 15 Uhr Beachvolleyball spielen, wie viel Geld ist mir das wert? Diese Abwägung beschäftigt mich (Z. 105)
- *Ursache für Stress sind für ihn weniger arbeitsplatzbezogene Umstände, sondern mehr sein innerer Anspruch. Er vergleicht sich sehr häufig mit erfolgreicheren Personen, auch wenn ihm bewusst ist, dass das nicht immer zielführend ist. Deshalb stressen ihn sehr stark seinen mangelnden Aufstiegschancen. Hinzu kommt seine eigene Unentschlossenheit, wie viel Freizeit er für wie viel Geld aufgeben möchte.*

## 3. Körperwahrnehmung:

- Ich glaube, meinen Körper erforscht zu haben und ich mich reinzuhören (Z. 142, 337)
- Vermehrt darauf geachtet, wie es dir geht (Z. 418)
- Viele Bereiche, in denen ich mehr dieses Bedürfnis habe, aber priorisiere es immer noch weniger hoch (Z. 338)
- Verkrampfung (Z. 174)
- Kreisen der Gedanken, nicht abschalten, wenn man nicht in der Sekunde da ist, worauf man sich gerade konzentrieren sollte, sondern an irgendwas anderes denkt (Z. 165 f.)
- Alles andere wird unbewusst, Reaktion ist unbewusst (Z. 183 ff.)
- Ein Moment, der mir total viel geholfen hat, mir vorzuspiegeln für mich selber, das ist falsch, dein Körper hatte dir vorher schon was sagen wollen, hör ihm zu (Z. 156 ff.)

- Sonst echt end fit, bin ich zusammengebrochen in der Dusche und dort eingeschlafen (Z. 152)
  - *Seit er in einem einschneidenden Moment zusammengebrochen ist, hört er bewusster auf seinen Körper. Er hat mittlerweile einen guten Zugang zu seinen Körperreaktionen und weiß, dass er bei Stress verkrampft und seine Gedanken kreisen und abschweifen, sodass er oft meist nur noch unbewusst reagiert. Obwohl er seine Bedürfnisse spürt, priorisiert er diese oft nicht hoch genug, um danach zu handeln.*
4. Perspektivwechsel:
- Reisen und Bücher (Z. 282)
  - Beobachterperspektive, sich selber zu sehen, wie man eingeschränkt diesen kleinen Blickwinkel hat als eine Möglichkeit von Tausenden (Z. 137, 312)
  - Übergeordnet zu sehen, jetzt denkst du klar in der Sicht und in anderen Momenten denkst du in einer anderen Sichtweise (Z. 139)
  - Die kleine, schmale Dimension klar zu sehen, in der man gerade denkt (Z. 285)
  - Perspektivwechsel raus aus der Person, die Verbindung zwischen Leuten zu sehen, das große Ganze (Z. 322)
  - Das erweitert den Blickwinkel auf die Welt und hilft, andere Personen nachzuvollziehen (Z. 293)
  - Empathischer, weil man versucht, mit dem Wissen, dass andere anders ticken, andere zu verstehen (Z. 297)
  - Hilft, in einer stressigen Situation eine andere Perspektive einzunehmen (Z. 299)
  - Dann rege ich mich nicht auf, wenn ich mal eine Nacht bis um zwei arbeite (Z. 324)
  - *Eine wichtige Erkenntnis ist für ihn, immer wieder in die Beobachterperspektive zu wechseln und sich bewusst zu werden, dass er in Situationen einen bestimmten Blickwinkel hat, der aber nur einer von vielen ist. Das hilft ihm in Stresssituationen einen anderen Blickwinkel einzunehmen und den Stress dadurch zu reduzieren, aber auch andere Personen besser verstehen zu können. Reisen und Bücher stärken diese Fähigkeit.*
5. Ausgleich und Entspannung:
- Atme ich erst mal tief, um Entspannung zu fördern (Z. 213)
  - Bewusst zu sagen du hast noch eine To-do-Liste, aber du bleibst jetzt liegen und chillst und guckst raus, dieser erste Schritt ist das schwierigste (Z. 54 ff.)

- Jetzt feiere ich Schlaf (Z. 51)
  - Dem Kopf so lange Zeit gebe ohne Input, bis er das, was er im Schlaf nicht fertig geordnet hat, geordnet hat (Z. 68)
  - Abschaltet und so wenig wie möglich externe Reize reinlässt, um die intern nicht verarbeiteten Reize zu verarbeiten (Z. 220)
  - Super gerne machen würde aber immer wieder runter priorisiere, ist die Zeit für die Meditation oder für Ruhe (Z. 490)
  - Ich habe alle Zeit der Welt, wo es auf einmal den Tag füllen kann (Z. 520)
  - In der Vollanspannungsphase wird das runter priorisiert (Z. 518)
  - *Was ihm sehr hilft, ist ausreichend Schlaf und danach noch ohne Ablenkung im Bett liegen zu bleiben, bis er alle kreisenden Gedanken verarbeitet hat. Um die Entspannung zu fördern, atmet er tief durch. Gerne würde er sich noch mehr Zeit für Ruhe oder Meditation nehmen, was ihm in entspannten Phasen auch gut gelingt, allerdings priorisiert er das in stressigen Zeiten stark nach unten.*
6. Auseinandersetzung mit Achtsamkeit:
- Ich mich seit einem Jahr mit Achtsamkeit beschäftige (Z. 115)
  - Die Tools sind super hilfreich (Z. 441)
  - Direkt in der Zeit sein (Z. 171)
  - Kontinuierliche Selbstreflexion und in den Körper reinzuhören (Z. 435)
  - Emotionen analysieren und mehr und mehr Beobachterposition (Z. 439)
  - Überreaktion und rein impulsive Reaktion, die nicht reflektiert ist (Z. 443)
  - Akzeptanz ist der schnellere und einfachere Schritt im Rahmen der Achtsamkeit, um das Stresslevel mit extrem wenig Aufwand runter zu bringen (Z. 240 ff.)
  - *Er beschäftigt sich seit einem Jahr mit Achtsamkeit und findet die Tools sehr hilfreich. Dazu zählt er, aus der Beobachterposition heraus aufmerksam im Moment zu sein und zu akzeptieren, in seinen Körper zu hören, seine Emotionen zu analysieren und reflektiert, statt rein impulsiv zu reagieren.*
7. Selbstreflexion/ Veränderung als Prozess:
- Wenn du mehrmals die gleiche Sache merkst, dass es nicht optimal ist, dann probiere was Neues aus (Z. 536)
  - Ein kontinuierlicher Prozess seit einem Jahr, aber still a long way to go (Z. 419 ff.)
  - Ich weiß, dass ich solche Sachen nicht innerhalb von vier Wochen kann (Z. 500)

- Ein großer Switch von ich schicke eine Mail zu fünf Minuten später setz mich hin und lass das Leben durch mich fließen (Z. 552)
  - Man ist voll unter Druck und dann diesen Riesenschritt zu, ich reflektiere raus aus dieser Welt (Z. 556)
  - Achtsamkeit im Kontext mit Meditation und Körperbewusstsein schrittweise in der Umgebung entwickeln ist evtl. stabiler als diese Retreats (Z. 363 ff.)
  - Wie kommt man da rein, wie steigert man das auf nachhaltige Art und Weise? (Z. 379)
  - *Er plädiert für Veränderungen und dafür, sich zu trauen neue Dinge auszuprobieren. Für ihn ist die Selbstreflexion im Kontext der Achtsamkeit ein laufender Prozess seit einem Jahr, der weiterhin andauern wird. Er sieht es als großen Schritt zwischen voll im Stress zu sein hin zu achtsamer Selbstreflexion. Er stellt sich die Frage, wie man Achtsamkeit am besten sukzessive und nachhaltig im Alltag kultivieren kann.*
8. Externe Unterstützung:
- Erinnerung und Angebot, um es öfter unterzubringen (Z. 343)
  - Ich weiß, dass es in einer Gruppe am einfachsten geht (Z. 351)
  - *In einer Gruppe fällt es ihm einfacher Routinen zu schaffen, deshalb wünscht er sich ein verstärktes Angebot von seinen Mitmenschen*
9. Optimales Stresslevel:
- Ich verbinde Stressphasen in meinem Kopf, so lange sie zeitlich begrenzt sind, mit persönlichem Wachstum (Z. 26)
  - Meine Attitude no pain, no gain (Z. 97)
  - Geht der Stress an den Kern meiner Persönlichkeit oder meines Seins (Z. 465)
  - Ein spaßig und spielerisch zu interpretierender Stress (Z. 472)
  - *Er unterscheidet zwischen negativem Stress, der den Kern seines Seins bedroht und positivem, spaßigem und spielerischem Stress. Letzteren verbindet er mit persönlichem Wachstum und nimmt dafür auch Vieles in Kauf, sofern es zeitlich begrenzt ist*

## 5. Paraphrasieren

Stress bedeutet für TN 4 die Kombination aus zu vielen Aufgaben und gleichzeitig nicht zu wissen, wie diese gelöst werden können. Dabei unterscheidet er negativen Stress, der den Kern des Seins bedroht, von positivem, spielerischem Stress. Letzteren verbindet er mit persönlichem Wachstum und nimmt dafür Vieles in



Kauf, sofern es zeitlich begrenzt ist (1/9). Generell zeichnen sich stressige Phasen durch sehr lange Arbeitstage aus, was für einen kurzen Zeitraum kein Problem darstellt. Je länger es andauert, desto stärker merkt er jedoch die negativen Auswirkungen auf Körper und Befinden. Vor allem Schlafdefizit und fehlender Ausgleich machen ihm zu schaffen. Wenn die Arbeitsmenge steigt, hilft es ihm zur Stressreduktion seine Aufgaben detailliert zu strukturieren und zu kommunizieren. Er vergleicht seine Ausstrahlung im Stresszustand als schützenden, zurückgezogenen Panzer, während sich Ausgeglichenheit durch Strahlen zeigt, was sich wiederum positiv auf andere Leute überträgt. Sein eigenes Stresslevel schwankt stark. Während des Experiments hat es sich nicht verändert, allerdings ist seine Stresstoleranz gewachsen (1). TN 4 berichtet sehr reflektiert von seinen Stressauslösern und Bewältigungsstrategien. Es macht sich bemerkbar, dass er sich mit dem Thema bereits intensiver auseinandergesetzt hat und ihm weniger das Bewusstsein fehlt, sondern er sich eher bei der Umsetzung schwertut. Als Ursache für Stress sieht er seinen inneren Anspruch und weniger arbeitsplatzbezogene Umstände. Er vergleicht sich sehr häufig mit erfolgreicheren Personen, auch wenn ihm bewusst ist, dass das nicht immer zielführend ist. Deshalb stressen ihn auch stark seine mangelnden Aufstiegschancen. Hinzu kommt die eigene Unentschlossenheit, wie viel Freizeit er für wie viel Geld aufgeben möchte (2). Mit Achtsamkeit beschäftigt er sich seit einem Jahr und findet die Tools sehr hilfreich. Dazu zählt er aus der Beobachterposition heraus aufmerksam im Moment zu sein, zu akzeptieren, in seinen Körper zu hören, seine Emotionen zu analysieren und reflektiert, statt rein impulsiv zu reagieren (6). Immer wieder in die Beobachterperspektive zu wechseln und sich bewusst zu werden, dass er in Situationen einen bestimmten Blickwinkel hat, der aber nur einer von vielen ist, ist eine wichtige Erkenntnis für TN 4. Das hilft ihm, in Stresssituationen einen anderen Blickwinkel einzunehmen und den Stress dadurch zu reduzieren, aber auch um andere Personen besser verstehen zu können. Reisen und Bücher stärken diese Fähigkeit (4). Bewusster auf seinen Körper hört er, seit er in einem einschneidenden Moment zusammengebrochen ist. Seitdem hat er einen guten Zugang zu seinen Körperreaktionen geschaffen und weiß, dass er bei Stress verkrampft und seine Gedanken kreisen und abschweifen, sodass er oft meist nur noch unbewusst reagiert. Obwohl er seine Bedürfnisse spürt, priorisiert er diese oft nicht hoch genug, um danach zu handeln (3). Solche neuen Routinen zu schaffen, würde ihm in einer Gruppe leichter fallen, weshalb er sich ein verstärktes Angebot von seinen Mitmenschen wünscht (8). So würde er sich bspw. gerne mehr Zeit für Ruhe oder Meditation nehmen. Das gelingt ihm in entspannten Phasen gut, in stressigen Zeiten priorisiert er das jedoch stark nach unten. Was ihm jederzeit

zur Entspannung hilft ist tief durchzuatmen. Ebenso wertvoll ist ausreichend Schlaf und danach ohne Ablenkung im Bett bleiben, bis er alle kreisenden Gedanken verarbeitet hat (5). Für TN 4 ist die Selbstreflexion im Kontext der Achtsamkeit ein laufender Prozess seit einem Jahr, der auch weiterhin andauern wird. Er sieht es als großen Schritt zwischen voll im Stress zu sein hin zu achtsamer Selbstreflexion. Nicht beantworten kann er die Frage, wie man Achtsamkeit am besten sukzessive und nachhaltig im Alltag kultivieren kann. Abschließend plädiert er für Veränderungen und dafür, sich zu trauen neue Dinge auszuprobieren – bei der Stressbewältigung sowie allgemein im Leben (7).

## **6. Zentrale Kategorien**

1. Äußere vs. innere Stressoren (2)
2. Zugang zur eigenen Gedanken- und Gefühlswelt (2/6)
3. Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitsgefühl (4/5/6)
4. Achtsame Körperwahrnehmung (1/3/5/6)
5. Ausdruck von Stress und Konsequenzen für das Umfeld (1)
6. Stressprävention (4)
7. Stressbewältigung (1/4/5)
8. Die Balance des optimalen Stresslevels (9)
9. Externe Unterstützung (8)
10. Veränderung als Prozess (7)
11. Kriterien zur Bewertung von Copingstrategien (6)

**Teilnehmer 5:**

- Offene Atmosphäre, ein wenig zurückhaltend, vielleicht etwas verunsichert bzw. skeptisch
- Öfter mit Kugelschreiber gespielt
- Spricht neutral bis lustig über die Situation
- Interviewerin war losgelöst vom Leitfaden, hat die Fragen flexibler eingebracht und ist dafür verstärkt auf das Gespräch eingegangen
- *Interpretation: Hat sich schwergetan mit dem Konzept Achtsamkeit, ist bei der Frage nach den Glaubenssätzen auch bei erneuter Nachfrage ausgewichen. Konnte ggf. nicht so viel damit anfangen? Oder wollte sich nicht öffnen? Auch bei der Erklärung des Konzepts Achtsamkeit war er gefühlt distanziert (neutrales Nicken bei der Erklärung aber keine Aha-Reaktion)*
- Beim zweiten Interview: Offene, vertraute Atmosphäre, wirkt selbstsicherer über das Thema zu sprechen als beim ersten Interview, Interviewerin relativ losgelöst vom Leitfaden

**1 Interview 1**

2 *Interviewerin:* Magst du mir mal erzählen, wie bei dir so zurzeit dein typischer Arbeitsalltag aussieht?

4 *Teilnehmer 5:* Homeoffice, schwierig. Ich stehe irgendwann auf, gehe ins Bad, machen mir ein Müsli und einen Kaffee. Dann setze ich mich an den Schreibtisch und check erst mal, was los ist, was so reingekommen ist am Abend und was ich vielleicht ähm nicht mehr gesehen hab am Vortag. Was brennt, was steht so an, was ist so das Thema des Tages. Es gibt eigentlich jeden Tag ein Thema, das so ein bisschen vorherrscht eigentlich. Joah, und dann ähm guck ich meine To-dos durch in meinen zig Zettelwust, schau ich dann rein ok, das habe ich durchgestrichen, das habe ich eigentlich schon gemacht, das muss auf meine heutige Liste. Ja, dann ganz wichtig checke ich meine Termine, was steht heute so an, muss ich da irgendwas noch vorbereiten, ja. Und dann lege ich meistens los. So ähm mit dem wichtigsten Thema, mit dem Tagesthema.

14 *Interviewerin:* Okay und dann, wenn du den Tag nochmal so bisschen weiterdenkst? Wie  
15 verläuft er so, wie hört er dann auf?

16 *Teilnehmer 5:* Hm, meistens suche ich dann noch mal ein großes Glas Wasser, weil ich  
17 zuhause meistens zu wenig trinke. Meistens verchecke ich meine Mittagspause und mein  
18 Tagesrhythmus ist grade ganz schlimm zurzeit. Meistens ess ich dann so um 3.

19 *Interviewerin:* Weil du vergisst, dass es schon Zeit eigentlich für Mittagspause wäre, oder  
20 weil du dir denkst-

21 *Teilnehmer 5:* Ich hab irgendwie noch keinen Hunger. Ich weiß nicht, in der Arbeit wären  
22 wir um halb 12 zum Mittagessen gegangen immer, ähm und nachdem ich jetzt endlich  
23 mal frühstücke, habe ich nicht so früh Hunger, und ja das zieht sich dann einfach komplett  
24 nach hinten raus. Meistens müssen mittags dann noch irgendwelche Sachen raus oder  
25 irgendwas erledigt werden und dann machst du das noch und das noch und hast da noch  
26 ein Telefonat und dann ups, jetzt ist es schon drei, ich arbeite wahrscheinlich bis fünf oder  
27 sechs, jetzt musst mal Mittagspause machen, sonst hast du am Abend wieder keinen Hun-  
28 ger. Dann ess ich halt schnell was, ähm, ja. [--] Dann meistens erwisch ich dann mein  
29 Chef immer nicht. Dann versuche ich ihn den ganzen Tag zu erreichen. Dann hätte ich  
30 eigentlich schon Feierabend, dann ruft der Chef wieder an, weil er erst nach 18 Uhr Zeit  
31 hat, um seine eigentlich unwichtigen Telefonate zu machen und dann telefonierst du mit  
32 ihm bis halb 7 und dann sind wieder so viele Themen, die eigentlich schon super wichtig  
33 sind und erledigt werden müssen. Und dann machst du das Allerwichtigste, schreibst dir  
34 den Rest für den nächsten Tag auf und dann versuchst du abzuschließen. Genau. Das ist  
35 alle drei Tage so der Tagesablauf.

36 *Interviewerin:* Okay. Und wenn du dich da jetzt reinfühlst in diesen Tagesablauf, was  
37 würdest du sagen, was da so im Durchschnitt dein Stresslevel ist, wenn sich das so ein-  
38 pendeln würde? Stell dir vor eines von diesen hier ist dein persönliches Stressbarometer,  
39 welches wäre es?

40 *Teilnehmer 5:* Puh, es ist schwierig. Letzte Woche war eine Horror-Woche. Diese Woche  
41 geht es echt klar, ähm, schwierig. [--] Ich würde schon sagen oftmals, weil ich mindes-  
42 tens einmal am Tag gestresst. Es gibt immer mal so eine Situation, meistens, wenn ich  
43 Rücksprachen mit meinem Chef habe oder irgendwas auf ploppt, immer irgendwas, was

44 gerade irgendwie wichtig ist. Einmal am Tag ist eigentlich immer irgendwas, also würde  
45 ich schon sagen oftmals.

46 *Interviewerin:* Okay. Und wenn wir da jetzt mal konkreter in die Situationen reingehen.  
47 Du hast ja gerade schon so ein bisschen für dich analysiert, was so deine Stressoren sind.  
48 Was würdest du sagen, ist im Moment dein persönlicher, negativer Hauptstressor, also  
49 die Situation oder der Umstand, der dich zur Zeit am meisten unter Druck setzt?

50 *Teilnehmer 5:* ((seufzt)) Unklarheit. Also allgemein, es stehen super viele Projekte im  
51 Raum. Es gibt zu keinem einzigen Projekt meiner Projekte einen Projektplan, ein Projekt  
52 Briefing, ein konkretes Timing. Gar nichts, heißt irgendwie hängst du überall nur Luft  
53 und reagierst, und das haben wir angesprochen, wollte man ansprechen. Vorletzte Woche  
54 habe ich meine kompletten und Projektpläne abgegeben, meinem Chef, der sich proaktiv  
55 bei uns melden wollte. Jetzt ist Woche zwei, ich habe noch keinen Termin gestellt be-  
56 kommen, geschweige denn irgendwas ((lacht)) Und das würde ich sagen, ist so das größte  
57 Thema, dass halt einfach zu viel im Raum steht, wenigstens mal so ein paar Leitplanken  
58 setzen und sagen so in die Richtung geht es weiter, das sind jetzt seine Prioritäten und die  
59 Meinung hab ich davon, oder das geht in die richtige Richtung, in die du grad agierst oder  
60 eben nicht, ähm. Weil du halt immer so machst, aber nie weißt, ob du konkret richtig  
61 liegst. Und für so kurze Absprachen und Fragen bei dem und dem Thema wo es wichtig  
62 wäre, damit ich weitermachen kann, geht nicht, weil du sie halt nicht erwischst.

63 *Interviewerin:* Du bist dann also ein bisschen verloren, und musst nach bestem Wissen  
64 machen, aber weißt nie sicher ob es jetzt der richtige Weg ist?

65 *Teilnehmer 5:* Genau, also entweder du hast die Eier und sagst, du ziehst es durch, und es  
66 wird schon so passen, du hast dich damit auseinandergesetzt. Oder du musst dich wirklich  
67 nochmal in das Thema reinfuchsen und sagen gut, auf Basis von der und der Entschei-  
68 dung, von der und der Aussage aus dem Meeting könnte man annehmen, dass es in die  
69 Richtung gehen würde. Ich bin mir dann aber nicht ganz sicher, und dann schiebe ich das  
70 tendenziell immer so ein bisschen. Und dann ist halt der Rücksprache-Termin erst in zwei  
71 Wochen, und dann heißt es oh, wieso ist auf dem Projekt noch nichts passiert? Gute Frage,  
72 weil ich halt nicht wusste, was ich machen soll. Und das ist diese Unklarheit, die halts  
73 schon stresst. Du weißt, du müsstest super viel machen, nur du hast einfach keine Infor-  
74 mationen. Also hab ich eigentlich gar keine Rücksprache und muss eigentlich immer nur



75 rumeiern. Und das ist eigentlich ständig so. Also alle Themen sind unwichtig, und immer  
76 ist alles wichtiger als du, deine Projekte, deine Themen oder Anliegen und das stresst  
77 schon.

78 *Interviewerin:* Und wenn du dich einmal in die Lage reinversetzt, was würdest du sagen  
79 wie sehr dich das stresst? Wenn du mal versuchst es einzuordnen auf einer Skala von eins  
80 bis zehn, wenn du sagst eins sehe ich total gelassen bis zehn, belastet mich schon sehr  
81 stark.

82 *Teilnehmer 5:* Das ist auch echt schwer zu sagen. Es ist halt so, dass ich [--] manchmal  
83 schon, und das ist schon schlimm, in so einen Modus von Demotivation und ja, wie so  
84 ein kleines Kind so trotzig reagiere. So dann mache ich halt nichts mehr. Dann hänge ich  
85 halt nicht mehr so rein, wenn von eurer Seite nichts kommt so, ich muss mich immer  
86 anstrengen, und da kommt nichts. Und dann kommt halt wieder so eine Welle wo du sagst  
87 hey das kann es ja jetzt nicht sein. Ich muss anreißen. Die Themen, die hängen mir, ich  
88 muss es machen und mache mir dann schon wieder Stress. Es schwankt, aber zwischen-  
89 zeitlich ist schon mal so eine acht oder neun kann es schon mal sein. Ansonsten so ein-  
90 pendeln würde ich sagen, so eine vier oder so. Ja, es ist schon oftmals so eine acht oder  
91 eine neun, dass ich echt nicht mehr weiß, wo vorne hinten ist und alles hinschmeißen  
92 könnte und kündigen könnte. Ähm es ist aber auch oft so, dass ich sage ich weiß, es ist  
93 eigentlich alles halb so wild wenn du dich mal besinnst und sagst wie ist es eigentlich?  
94 Ähm, dann relativiert sich das relativ schnell wieder. Und dann ist es eine vier so. Ich bin  
95 halt immer genervt, gestresst und demotiviert. Aber ich kann damit leben. Aber weniger  
96 Stress habe ich nie.

97 *Interviewerin:* Ähm, und wenn du jetzt mal von der äußeren Situation weggehst und in  
98 dich reinschaust, was würdest du sagen, ist dein stärkster innerer Stressor, also der Glau-  
99 benssatz, der bei dir vielleicht am stärksten ausgeprägt ist, wieso du dir selber umso mehr  
100 Stress machst?

101 *Teilnehmer 5:* [--] Hm. Innerer [--]

102 *Interviewerin:* Vielleicht so die eine Sache, die du jetzt gerne in den nächsten vier Wo-  
103 chen mal angehen möchtest.



104 *Teilnehmer 5*: Klar, Ordnung [--] also allgemeines Thema, Schreibtisch oder sowas. Oder  
105 meine Zettel. Was ich immer machen wollte, wie ich mir so einen Notizzettel oder No-  
106 tizbuch, wie ich das so meine Bulletpoints aufteilen kann, wie ich die Themen vielleicht  
107 auch visuell, also im Kopf habe ich sie geordnet, aber wie kriege ich sie aufs Papier, das  
108 für mich immer einheitlich und strukturiert da ist, gut, ich gucke drauf, und ich weiß, was  
109 Sache ist. Ich habe zwar mein Notizbuch und dann stehen die Punkte mal rechts oben,  
110 links unten, dann schreibe ich da das Datum hin, und im Endeffekt kenne ich mich in  
111 meinen eigenen Notizen nicht aus. Und das ist etwas, wo ich mich selber echt irgendwie,  
112 wo ich mir so ein Bein stelle. Und dann mache ich es einmal perfekt. Aber dann hat es  
113 mir doch nicht gefallen. Dann komme ich nie drauf, irgendwie eine einheitliche Vorlage  
114 zu nehmen. ((lacht)) Habe ich deine Frage beantwortet?

115 *Interviewerin*: Ja, da bist du auf jeden Fall wieder bei einem starken Stressor gelandet,  
116 wie das klingt, ähm, wenn du jetzt aber wirklich nochmal ein an eine innere Einstellung  
117 denkst, die dich unter Stress setzt.

118 *Teilnehmer 5*: Hm. [---]

119 *Interviewerin*: Du hast vorhin kurz angesprochen zum Beispiel Ich bin unwichtig, oder  
120 sowas. Was würdest du sagen ist so eine innere Sache, mit der du dir selber Druck machst,  
121 obwohl es vielleicht gar nicht sein müsste.

122 *Teilnehmer 5*: Also es gibt schon öfter mal das Thema, dass halt immer ein bisschen halt  
123 auch im Team, also nicht im Team aber so vom Chef her noch ein bisschen unterschieden  
124 wird. Es heißt immer so wir in Brand Management und <Name>, der uns unterstützt, als  
125 Sparringpartner so, man wird da quasi immer so ausgeklammert. Und dann gibt es schon  
126 Projekte, die eigentlich mich betreffen würden, wo ich dann schon meinen Arsch aufreiß  
127 und sage ich will stärker involviert werden oder mehr Verantwortung bekommen in die  
128 Richtung, ähm und will es auch irgendwie beweisen, klar. Um dann vielleicht mal irgend-  
129 wie so tendenziell, vielleicht irgendwie, dass mal eine Aussage kommt, ja wir können uns  
130 vorstellen, dass du langfristig wirklich jetzt im Brand Management vielleicht arbeitest  
131 oder sowas und immer mehr Brand Management Themen übernehmen könntest, es so  
132 eine Perspektive dadurch irgendwie nochmal eröffnet wird, irgendwie so. Ähm ja, das  
133 schon. Und da stress ich mich schon auch, dass ich das gut hinkriegen will und etabliert  
134 bin und jeder weiß ok gut, da kennt er sich aus. Und in Zukunft hat er den Projekt-Lead,

135 weil er hat ja die Expertise, und er kennt sich aus, und das ist sein Gebiet. Und da, pff,  
136 gefühlt ist es mir in den letzten [--] zwei Jahren in der Position noch nicht gelungen, so  
137 wahrgenommen zu werden und mich zu etablieren, und dass stresst mich schon manch-  
138 mal, ja.

139 *Interviewerin:* Ja. Wenn du auch das versuchst einzuordnen auf einer Skala von eins bis  
140 zehn, wo würdest du das einordnen?

141 *Teilnehmer 5:* Schon so eine sechs. Ja.

142 *Interviewerin:* Ok. Wenn du in irgendeiner dieser Situationen bist, die dich unter Stress  
143 setzen. Was passiert da mit deinem Körper, was [--] sendet dir dein Körper für Signale,  
144 um dir zu sagen, <Name> du bist im Stress?

145 *Teilnehmer 5:* ((seufzt)) Erst mal muss ich mich mehr bewegen. Ich habe dann immer  
146 Bewegungsdrang, ich geh erst mal die Küche und hol mir Kaffee und Wasser. Ich kann  
147 jetzt nicht sofort, wenn ich aus einem Termin rauskomme und hab jetzt irgendwie einen  
148 Berg voll Arbeit und weiß, die nächsten zwei Stunden muss ich abliefern, ähm, und, ja  
149 ich, ich kann es immer nicht so gut emotional trennen. Ich drifte dann immer leichter ab  
150 und male mir wieder irgendwas aus. Wenn ich jetzt die Idee vorstellen würde, was würde  
151 er dann wohl dazu sagen, da läuft dann so ein kleiner Film ab so, äh wie ich das präsen-  
152 tieren würde oder wie das laufen würde. Ähm ich muss mich aber gerade um das Thema  
153 kümmern und es einfach fertig machen. Und ich kann mich unter Stress nicht konzentrie-  
154 ren. Ich schweife ab, dann kommt das Thema auf. Dann da wieder Multitasking. Klar, es  
155 ist grundsätzlich kein Problem, aber jetzt im ultra Stress, wenn du eigentlich ein wichtiges  
156 Thema hast, versuche ich das fast schon ein bisschen zu umgehen, dass ich mich nicht  
157 damit auseinandersetze. Ähm, und ja, doch schon. Also, unter Druck arbeite ich gut, aber  
158 wenn ich merke Okay, jetzt verliere ich so ein bisschen die Kontrolle oder etwas ist un-  
159 vorhergesehen oder so was, dann äh machts zu, dann geht erst mal gar nichts mehr. Dann  
160 muss ich mich erst mal sammeln und sagen gut, dass sind die und die Punkte, du hast  
161 noch so und so viel Stunden. Also ein bisschen Druck aufbauen und ordnen. Unter Druck  
162 kann ich arbeiten, aber Druck und Stress ist leider ein Unterschied. Also wenn ich weiß  
163 da ist das Timing da, ich habe noch zwei Stunden zur Abgabe, ja, geht. Aber wenn halt  
164 dann irgendwie erwische ich meinen Chef für die finale Abstimmung nicht oder so ein



165 paar andere Themen, und du merkst alles gleitet dir so ein bisschen aus der Hand, dann  
166 wirds stressig, ja.

167 *Interviewerin:* So der Kontrollverlust quasi?

168 *Teilnehmer 5:* Ja genau. Wenn ich weiß, ich habe das alles in meiner Hand, und ich kann  
169 mich auf mich verlassen, und es läuft alles. Und ich weiß, dass es machbar, weil ich es  
170 mir zutraue, ist es klar. Aber manchmal, wenn du irgendwie, ähm, halt gefühlt es nicht  
171 machbar ist in der Zeit oder so viele Variablen sind, die du nicht beeinflussen kannst, und  
172 du bist ein bisschen verloren in dem Thema, weil du sagst ja, ich tu mein Bestes, aber im  
173 Endeffekt habe ich es nicht in der Hand. Ähm, dann ist das Stress, ja.

174 *Interviewerin:* Und wenn dein Körper quasi entsprechend reagiert. Du sagst, du hast Be-  
175 wegungsdrang oder in deinem Kopf ein Gedankenkarussell, ähm, bemerkst du das in die-  
176 ser Situation, in dem Moment dann auch und kannst es zurückführen, ah ja ich bin gerade  
177 der Stress, deswegen reagiere ich so?

178 *Teilnehmer 5:* Ja schon. Also, ich kann es schon einordnen, wenn ich dann merke jetzt  
179 habe ich Stress, jetzt, jetzt gehts los, jetzt musst du musst, du musst du loslegen. Ähm.  
180 Also, ich glaube, das kann man immer ganz gut aufteilen in verschiedene Phasen. Erst  
181 mal so, du bist irgendwie vollkommen überwältigt. Und so ja okay, wie soll ich das nur  
182 alles schaffen? Keine Ahnung. Ja, rennst erst mal in die Küche, machst dir einen Kaffee,  
183 keine Ahnung was, du kommst zurück. Und dann fängst du an, so ein bisschen zu hinter-  
184 fragen, zu hinterdenken ok gut was steckt jetzt dahinter, vielleicht in Arbeitspakete teilen  
185 und beschäftige mich dann ein bisschen mit dem Thema. Und dann merke ich schon wie  
186 der Stress so bisschen nachlässt. Aber ja ich merke schon, dass ich unter Stress bin.

187 *Interviewerin:* Mhm. Wirkt sich das dann auch auf dein Verhalten aus?

188 *Teilnehmer 5:* Klar.

189 *Interviewerin:* In welche Richtung?

190 *Teilnehmer 5:* Ähm. [...] Keine Ahnung, wenn dann die Azubis vorbeikommen und fra-  
191 gen, ob ich einen Kaffee trinken gehen will, dann sag ich schon mal so, ist jetzt nicht, ich  
192 kann jetzt nicht sorry. Vielleicht auch ein bisschen unfreundlich, keine Ahnung. Sie kön-  
193 nen es vielleicht auch noch nicht nachvollziehen. Aber dann bin ich schon so, dass ich  
194 sag ich geh an meinen Schreibtisch, und jetzt mach ich mein Ding. Ich glaube, dass ist in

195 den letzten Jahren [--] stärker geworden, dass ich mir die Freiheit nehme zu sagen, ich  
196 habe jetzt meine Themen und ich mache jetzt mein Zeug, und ich blende alle anderen mal  
197 aus. Weil ich will nach wie vor noch allen es recht machen, und ich will allen helfen. Ich  
198 hab's glaub ich geschafft mehr eine Grenze zu ziehen, klar das kann ich noch wesentlich  
199 mehr machen, mich wirklich mal einschließen, mir einen Meetingraum nehmen, oder  
200 keine Ahnung was, aber ähm, da die Grenze ziehen und zu sagen ne jetzt nicht, ich muss  
201 mein Zeug machen. Das schon.

202 *Interviewerin:* Mhm. Das heißt, wenn du wirklich merkst, okay ich bin gerade im Stress  
203 und mein Körper signalisiert mir das auch schon, dann [--] versuchst du dich wirklich zu  
204 konzentrieren auf die Situation, auf die Sache, die zu erledigen ist und versuchst die Si-  
205 tuation zu ändern?

206 *Teilnehmer 5:* Ich versuchs, wenns geht. Ja schon. Geht nicht immer, keine Ahnung. Es  
207 sind ja nicht immer nur Termine oder Abgaben, wo du sagst du machst jetzt dies und das  
208 und jenes. Sondern, keine Ahnung, du triffst du dich um neun mit jemanden, dann ist es  
209 auch Stress. Da kann ich mich ja nicht hinsetzen und sagen ich muss jetzt erst mal gucken,  
210 was ich als nächstes mache. Sondern ich versuche, alles irgendwie zu machen und neben-  
211 bei noch zu telefonieren und keine Ahnung was, und ja. Was war die Frage? Ich bin ge-  
212 rade abgeschweift.

213 *Interviewerin:* Ähm, wenn du bemerkst, dass dein Körper unter Stress ist, wie du dann  
214 handelst oder ob das dein Handeln beeinflusst.

215 *Teilnehmer 5:* Okay, ja. [--] Nö also ich arbeite im Stehen zum Beispiel oft, irgendwie  
216 bin ich da dann schneller oder keine Ahnung, frag mich nicht, warum ich das mache, aber  
217 irgendwie wenn ich im Stress bin dann stehe ich. Ähm, und, ähm, ja aber das merke ich  
218 schon noch.

219 *Interviewerin:* Okay. Wenn du dir mal vorstellst, du hast einen Rucksack bei dir, und du  
220 könntest in den Rucksack alle Ressourcen einpacken, die du so im Laufe deines Lebens  
221 gesammelt hast. Wenn in du zum Beispiel in der Arbeit in einer stressigen Situation warst,  
222 und hast irgendwas gemacht oder hast eine bestimmte Einstellung gehabt, oder eine be-  
223 stimmte Verhaltensweise, die dir geholfen hat, da wieder rauszukommen. Was würdest  
224 du sagen, sind bisher so deine Erfolgsstrategien, um aus dem Stress rauszukommen?



225 *Teilnehmer 5:* [--] Puh. Ähm. [--] Ja, dass ich, keine Ahnung, mir aus dem Stress glaube  
226 ich immer konstruktiven Druck machen kann. Also ich kann quasi schauen, dass ich dann  
227 wieder irgendwie runterkommen und sage so, jetzt gibt's keine Ausreden mehr, jetzt gibt's  
228 kein Rumgeeiere mehr, das ist jetzt das wichtige Thema, das muss jetzt erledigt werden  
229 und, ähm, der Stress, den ich hatte macht mir so ein bisschen deutlich, dass es jetzt doch  
230 wichtig ist und ich da jetzt Gas geben muss. Und dann kann ich mich darauf auch kon-  
231 zentrieren und das auch durchziehen. Ähm. Ja, das glaube ich, dass ich das so ein bisschen  
232 so in Druck umwandeln kann und unter Druck gut arbeiten kann. Weiß ich nicht, ich pack  
233 den Druck ein ((lacht)) Druck habe ich schon immer gebraucht. Ähm, ähm [---] Was ich  
234 alles einpacke in meinen Rucksack [---] um, was mir hilft?

235 *Interviewerin:* Was dir bisher schon ganz gut hilft, genau. Strategien, die du jetzt schon  
236 vielleicht schon anwendest. Du kannst auch mal konkret wirklich an eine Situation den-  
237 ken, die vielleicht irgendwann mal war oder an die du dich gerade erinnerst, die ziemlich  
238 belastend, stressig für dich war, die du aber gut transformiert hast und du dann quasi aus  
239 dem Stress rausgekommen bist. Was hast du in dem konkreten Fall gemacht?

240 *Teilnehmer 5:* Ich glaube das Wichtigste für mich ist einfach, dass ich es schaffe, diesen  
241 Stress in Druck umzubauen, mir selbst Druck mache, und dann unter Druck effektiv ar-  
242 beite. Ähm und dass ich halt nicht merke, jetzt kommt ein stressiger Tag. Schon, dass ich  
243 dann meinen Schreibtisch wirklich so bisschen, wenn ich im Stress bin, räume ich mein  
244 Schreibtisch auf. Das ist komisch, wenn ich keinen Stress habe oder so, bleibt alles liegen.  
245 Und wenn ich merke, ich muss mich fokussieren, das ist immer so das wo ich sage mit  
246 Stress, dann verliere ich den Fokus, und um den Fokus zu gewinnen, packe ich irgendwie  
247 dann, mache eine neue Liste. Komplette neues Blatt, jetzt noch mal Klartext, was sind so  
248 die Themen? Das zum Beispiel, dass ich da dann versuch, mich zu fokussieren. Das und  
249 halt Bewegung, stehen. Ich brauche mal kurz meine zwei Minuten, vielleicht kurz zu den  
250 Rauchern auf einen Ratsch raus, bisschen frische Luft bekommen oder ich renne in die  
251 Kaffeeküche, sowas, ja.

252 *Interviewerin:* Okay! Dann sind wir jetzt schon bei der letzten Frage angelangt. Stell dir  
253 vor, die vier Wochen sind jetzt vorbei. Wir sitzen jetzt wieder hier zusammen und du  
254 erzählst mir, wie es dir jetzt geht und was sich vielleicht verändert hat und wie du dich  
255 fühlst. Was wäre das Beste, was du mir jetzt erzählen würdest?

- 256 *Teilnehmer 5:* ((lacht)) Ähm [...] Dass, ja keine Ahnung, ich glaube, dass ich mich besser  
257 vielleicht einfach auch [--] strukturiere, dass ich einfach mal sage, das könnten Stressfak-  
258 toren werden, vielleicht beschäftigst du dich jetzt schon mal damit und nicht wenn du  
259 dann merkst ok es wird stressig, solche Sachen vielleicht. Allgemeines Zeitmanagement  
260 oder ja. Solche Themen. Ich habe mir zum Beispiel vorgenommen, jetzt auch früher wie-  
261 der anzufangen, zu arbeiten. Und danach wirklich mal so um 16, 17 Uhr sagen, ist nicht,  
262 Sense, ich mache Feierabend und mal unsere Arbeitszeit wieder anzupassen. Eine neue  
263 Kollegin macht das ganz gut. Sie fängt jeden Tag um 7 an und ist halt um 16, 30 spätestens  
264 weg. Und da war ich ja lange der Meinung, dass es in Abteilung nicht möglich ist. Aber  
265 die Leute stellen sich darauf ein. Sie kriegt früher Jour fixe Termine, sie passen sich an.  
266 Am Anfang war es so ok sie ist weg um 15:30 Uhr, das geht ja gar nicht. Und mittlerweile  
267 ist es halt so, es ist ganz anders. Da habe ich gemerkt, dass es möglich ist, dass es mir  
268 auch echt hilft. Weil ich halt diese E-Mails, wo ich immer sehe gut, dass ist jetzt heute  
269 stressig oder wichtig. Das kommt meistens so zwischen sieben und neun. Also da wo ich  
270 halt noch nicht arbeite, kommt das rein. Von den Leuten, die dann schon arbeiten. Und  
271 wenn ich jetzt aber schon parallel arbeiten würde, könnte ich mich erst mit meinen The-  
272 men beschäftigen vom Vortag und dem ganzen Zeug. Und es erreicht mich erst viel spä-  
273 ter, wenn ich schon im Flow drin. Wenn ich meinen ersten Kaffee schon getrunken habe,  
274 mein Müsli aufgegessen, und ich bin schon am Arbeiten. Dass ich dann das Zeug kriege  
275 und nicht so als Hammer, wenn ich gerade mein Bildschirm anmache, und dann erst mal  
276 drei E-Mails mit lauter Mist über die letzten zwei Stunden gekommen, ähm weil ich halt  
277 merke, dass ich hinten raus, so ab 16 Uhr echt produktiver bin, weil halt nichts mehr  
278 kommt. Also ich krieg keine Anrufe mehr, normalerweise keine E-Mails mehr. Der Tag  
279 ist eigentlich gelaufen und ich versuche nur noch abzuhaken, abzuhaken, abzuhaken, Fei-  
280 erabend zu machen. Und das würde ich gern mal vorneweg schieben, und nicht immer  
281 hinten raus. Ich glaube dass ich da so bisschen meinen Arbeitsablauf anpasse wieder und  
282 ich fange wieder früher an, und ja mehr Struktur reinbringe. Sowohl allgemeine Sauber-  
283 keit, Arbeitsplatz und äh so, so Mitschreiben, mehr. Auch in Terminen, mehr mitschrei-  
284 ben, mehr notieren. Ja, genau.
- 285 *Interviewerin:* Okay, vielen Dank! Wir sind am Ende angelangt. Gibt es noch irgendwas  
286 von deiner Seite, was du zu dem Thema noch loswerden will, worüber wir noch nicht  
287 gesprochen haben?



288 *Teilnehmer 5:* [--] Hm, nicht dass ich wüsste.

289 *Interviewerin:* Alles klar, dann vielen Dank!

290 **Interview 2**

291 *Interviewerin:* Würdest du sagen, dass sich dein Arbeitsalltag in den letzten vier Wochen  
292 auf irgendeine Art und Weise verändert hat?

293 *Teilnehmer 5:* Ja. ((lacht))

294 *Interviewerin:* ((lacht)) Inwiefern?

295 *Teilnehmer 5:* Hm [--] Ich muss ehrlich sagen, dass ähm [--] das Gespräch mir tatsächlich  
296 allein ziemlich geholfen hat, weil ich ähm, mich davor noch nie damit auseinandergesetzt  
297 habe. Keine Ahnung, es war halt Stress und ich habe halt gearbeitet, und ich habe halt  
298 mein Ding gemacht. Ähm, aber ich habe mir nie Gedanken so um mich während der  
299 Arbeit gemacht. Keine Ahnung, so, wie mache ich das? Wie nehme ich das vielleicht für  
300 mich auf? Wie, und trenn das Ganze vielleicht mal so ein bisschen von anderen Themen  
301 oder ich werde dann, ich vermisch das total mit privaten Dingen irgendwie, wenn ich  
302 schlecht drauf bin, arbeite ich irgendwie schlecht, wenn ich gut drauf bin, arbeite ich so.  
303 Und, äh, ich habe echt angefangen, das einfach rationaler zu sehen alles so. Keine Ah-  
304 nung, das ist jetzt auch nur irgendeiner den ich anrufe, der arbeitet auch ganz normal.  
305 Oder ähm, äh phh, ja keine Ahnung, warum macht er mich jetzt so blöd an. Ich kann auch  
306 nichts dafür. Ich habe eigentlich alles gemacht, so wie man es machen muss, und nimm  
307 es halt irgendwie ganz, ganz anders wahr, viel, viel irrelevanter so. Keine Ahnung. Es  
308 klingt vielleicht blöd aber ich nehme alles viel lockerer. So. Also davon geht jetzt die  
309 Welt auch nicht unter, so.

310 *Interviewerin:* Also du nimmst es dir nicht mehr so persönlich, oder so zu Herzen?

311 *Teilnehmer 5:* Ja genau, ich glaube, das ist so das meiste, ja, dass ich es wesentlich locke-  
312 rer angehe. Und keine Ahnung. Ein Punkt von meiner Liste war ja immer, dass ich mich  
313 so ein bisschen anders strukturiere und so. Also das habe ich schon gemerkt, ja, auf jeden  
314 Fall. Wobei das Laufen eine Qual war, muss ich sagen, vor allem die ersten eineinhalb  
315 Wochen, da hats nur geschüttet ((lacht)), es hat nur geschüttet, ich bin nur im Regen ge-  
316 laufen ((lacht)). Ich habe es nicht komplett durchgezogen, ich habe immer wieder die  
317 Tage geswicht. Ich habe drei Tage pro Woche Sport, ich habe auch manchmal nicht nach

318 der Arbeit, sondern am Sonntag noch laufen, dass ich meine drei Tage hinkriege. Manch-  
319 mal ging es halt einfach nicht. Aber ich habe es größtenteils durchgezogen. Ich wollte es  
320 eigentlich auch im Urlaub noch machen, aber ich habe es nicht geschafft.

321 *Interviewerin:* Aber würdest du sagen, dass das Laufen dann für dich eher anstrengend  
322 war, oder hats dir wirklich geholfen?

323 *Teilnehmer 5:* Nee, nee, nee, nee. Ich glaube, ich bin so einer [--] für mich ist die Umstel-  
324 lung anstrengend. Also halt quasi wie wenn ich jetzt ins Fitnessstudio gehe, so die ersten  
325 zwei Wochen denkste dir so, puh, ich mein es waren jetzt vier Wochen und eineinhalb  
326 Wochen davon war ich im Urlaub. Da ist es für mich immer irgendwie schwer, die Um-  
327 stellung zu finden und zu sagen du kommst jetzt in den Tritt rein oder sowas. Aber im  
328 Endeffekt geht es mir dann trotzdem danach immer besser. Also ich merk ja für mich, ja  
329 fuck, das hat jetzt gutgetan. Ich war jetzt eine Runde laufen, auch wenn ich, einmal bin  
330 ich wirklich nur raus und bin wirklich einmal nur Richtung Park und Ecke rum, weil ich  
331 hatte nicht mehr Zeit, und ich hatte irgendwie auch keinen Bock jetzt an dem Tag. Und  
332 dann war ich halt duschen danach und dann dachte ich mir schon so irgendwie, doch, war  
333 gut. Man hat sich gut gefühlt, also, hat mir jetzt gefühlt halt nicht während dem Arbeitsall-  
334 tag geholfen, aber mir hats geholfen, nach der Arbeit abzuschalten. So dass du eine Tren-  
335 nung hast. Vor allem im Homeoffice, ich verlasse das Haus, ich gehe noch mal raus. Ich  
336 muss eh noch mal raus, auch wenn ich einkaufen war und ich will einen Chilligen machen  
337 oder sowas, dann sitzt du da und sagst ja gut, ich verlasse das Haus trotzdem nochmal.  
338 Auch wenn es schlechtes Wetter ist und wenn es draußen irgendwie eklig ist, und das war  
339 schon ganz cool ehrlich gesagt. Ja. Den Arsch will ich öfter hochkriegen bei solchen Sa-  
340 chen ((lacht)).

341 *Interviewerin:* Okay! Würdest du dann insgesamt sagen, dass sich dein Stresslevel auf  
342 dieser Skala hier verändert hat? Oder würdest du sagen es ist immer noch hier?

343 *Teilnehmer 5:* [--] Ich finde es halt schwer zu beurteilen, weil die Woche wo du mich  
344 damals interviewt hast, die war wirklich die schlimmste Arbeitswoche seit langem, das  
345 war wirklich Worst Case, so. Und danach war es echt relativ, da hat sich viel eingerenkt.  
346 Klar ich hab auch viel, irgendwie, kann es sein, dass es irgendwie an meinen neuen Me-  
347 thoden lag, keine Ahnung was, ich es vielleicht ein bisschen entspannter genommen, und  
348 es war nicht mehr so viel Stresspotenzial da in der Arbeit. Und dann war ich halt noch



349 Urlaub, so. Und ähm, ich glaube langfristig schon, dass ich da gelassener werde, so, weil  
350 ich mir wirklich super oft, das erste Mal, wenn ich so gestresst bin, dann denke ich mir  
351 so wow, ok, jetzt gehts los. Ne warte mal, eigentlich ist es doch wirklich vollkommen  
352 irrelevant, weil ich kann jetzt das machen, das oder das machen, für eins von den drei  
353 Themen muss ich mich entscheiden, und dann mache ich es halt. Und dann kann ich es  
354 aber auch nicht mehr ändern, und ich würde ja sowieso das machen, was ich meine was  
355 am besten wäre, also brauche ich mir da jetzt keine Gedanken machen. Wenn mich fragt  
356 warum, keine Ahnung, es liegt ja nicht an mir, sondern es liegt daran, dass also, es ist  
357 nichts Persönliches, sondern es ist einfach eine berufliche Entscheidung. Ich glaube, das,  
358 das hat mir am meisten gebracht. Äh und langfristig glaube ich schon, dass, wenn du mir  
359 jetzt noch vier Wochen gibst oder sowas, dass ich dann wesentlich entspannt, oder ent-  
360 spannter wäre als davor. Das schon. Aber in den drei Wochen wäre es glaube ich nicht  
361 ähm, ausschlaggebend, weil halt die Umstände so unterschiedlich waren. Deswegen, also  
362 ich würde jetzt tendenziell sagen [-] manchmal gestresst, weil das halt glaube ich, bei  
363 mir auch was mit Führungsstil und Tätigkeit zu tun hat. So ein bisschen. Aber ähm, nicht  
364 mehr oftmals.

365 *Interviewerin:* Mhm, okay. Also gerade manchmal gestresst, liegt aber auch daran, dass  
366 die Tätigkeit ein bisschen entspannter geworden ist, zumindest jetzt gerade, ähm, dass  
367 natürlich Urlaub war und es einfach sehr kurz ist. Aber du hast das Gefühl, dass es auch  
368 was geholfen hat, dass du selber innerlich was für dich geändert hast?

369 *Teilnehmer 5:* Genau. Ja in jedem, das auf jeden Fall. Ich glaub, ich brauche halt immer  
370 mal wieder diesen, diesen, keine Ahnung. Ich muss mir halt das öfters wieder in Erinne-  
371 rung rufen, so, das hey, ähm, oder das beibehalten, dass wenn ich in Stress gerate, dass  
372 ich dann halt nochmal sag okay warte mal, stopp jetzt. So schlimm ist es ja gar nicht. Jetzt  
373 denkst du nochmal rational nach. Das ist nichts, ich glaube für mich ist immer das erste  
374 so, das ist nichts Persönliches, das ist was Berufliches, trenne es. Und dann ist es eigent-  
375 lich nur noch halb so wild ehrlich gesagt ((lacht)). Das ist echt, also echt ganz cool. Ja.  
376 Ja. Ne, deswegen muss ich sagen, also für mich war das Gespräch eigentlich das Aus-  
377 schlaggebende. Nicht so die drei Punkte, sondern weil ich mich das erste Mal damit aus-  
378 einandergesetzt habe, warum ich Stress habe. Ich mein keine Ahnung, ich weiß es, wenn  
379 ich hin und wieder irgendwie von der Arbeit gekommen bin und sowas, und ich auf hundertachtzig war, keine Ahnung und meine WG gefühlt ähm, hat leiden müssen, weil ich

381 gesagt habe alles scheiße, alles kacke und irgendwie so, weil ich denke, das ist etwas  
382 Persönliches, aber wenn du dann mal wirklich eine Distanz reinkriegst. Was ich nie, weil  
383 es war halt, es war immer das Größte für mich, zu arbeiten war super wichtig und ist mir  
384 immer noch super wichtig. Und das wirklich da zu trennen, das, da habe ich nie darüber  
385 nachgedacht. Das war für mich nie ein Thema. Ja also das schon auf jeden Fall.

386 *Interviewerin:* Würdest du sagen, dass du auch grundsätzlich aufmerksamer bist deinem  
387 Stresslevel gegenüber? Also, dass du auch ähm besser bemerkst, wenn du in Stress ge-  
388 rätst, hat sich da auch etwas verändert, also an deiner Stresswahrnehmung?

389 *Teilnehmer 5:* Hm, ja, weil für mich war es oft halt kein Stress. Ich habe das ja nicht als  
390 Stress wahrgenommen, sondern es war halt Arbeit, oder es war halt daily business, oder  
391 es war halt grade Projektphase. So. Es war halt für mich ein Ausdruck von mehr Work-  
392 load, weniger Workload. Das war halt so die Definition von Stress. Aber ob das effektiv  
393 jetzt für mich Stress bedeutet hat oder nicht, hat keine Rolle für mich gespielt, weil es  
394 war halt mal mehr zu tun, mal weniger zu tun. Aber ob ich mir das jetzt mehr reingenom-  
395 men habe oder weniger reingenommen habe? Das war halt dann so. Aber ich habe mir  
396 ehrlich gesagt keine Gedanken gemacht. Null. Warum auch? Keine Ahnung. Du hörst  
397 irgendwie, irgendwie immer Burnout, sowas, du bist jung, du hast sowas nicht. Du hast  
398 keinen Stress eigentlich. Ähm, aber dass ich mal wirklich mir Gedanken darüber mach,  
399 oder über verschiedene Methoden zu überlegen woher rührt der Stress? Ist er irgendwie,  
400 kommt er von mir aus oder ist es mein Umfeld oder wie auch immer. Woran liegt das?  
401 Das war fand ich am aufschlussreichsten an der ganzen Sache.

402 *Interviewerin:* Mhm. Also du hast quasi einerseits dir selber immer gesagt hey, das ist  
403 jetzt nicht persönlich, du warst Laufen als Ausgleich, gibts noch irgendwas, was du ge-  
404 macht hast?

405 *Teilnehmer 5:* Mich strukturiert. Also ich habe ja, ähm ein neues, also, das war eher so,  
406 das habe ich am wenigsten gemacht, muss ich sagen. Also, ich habe schon immer ver-  
407 sucht, keine Ahnung. Ich habe einen Schmierzettel, dann wird am nächsten Tag durchge-  
408 strichen und der wird dann wieder neu gemacht. Ich habe jetzt meine Schmiernotizen  
409 nicht fünf Tage lang da und weiß nicht mehr, was war jetzt wichtig und was nicht. Und  
410 am Ende vom Tag oder am nächsten Tag in der Früh habe ich mir dann die wichtigen  
411 Themen runter geschrieben, von denen, hab das woanders reingeschrieben, und hab den



412 weggerissen und wieder neu gemacht. Und ich habe mir vorgenommen, dass ich Meetings  
413 zusammenfasse. Ich hatte seither ehrlich gesagt keine wichtigen Meetings mehr. Aber  
414 dass ich mir wirklich konkret für mich nur mal runterschreib in den Termin, in den Excel-  
415 Termin quasi, dass ich mir ein privates Eck daneben mache, und dann sag ich einfach so  
416 das und das und das wurde besprochen, die To-dos waren für mich und die Aussagen  
417 wurden getroffen. So einfach, wirklich fix, muss jetzt kein Protokoll sein. Aber einfach  
418 so für mich nochmal. Ok das und das ist da passiert. Weil ich kann es dann besser zuord-  
419 nen, als wenn es in irgendeinem Kalender steht. Also das hab ich mir vorgenommen, das  
420 habe ich noch nicht gemacht, weil es zeitlich noch keine Gelegenheit gegeben, wo ich es  
421 machen hätte können. Aber das ist so die drei Maßnahmen, die ich halt eigentlich machen  
422 wollte, ja. Und das eine mit dem Schmierzettel funktioniert ganz gut. Ich habe viel Platz,  
423 ich muss nichts klein schreiben, das ist schon ganz gut. Aber ob das jetzt ja, ist ganz  
424 angenehm, sagen wirs so.

425 *Interviewerin:* Mhm. Inwieweit warst du in der ganzen Zeit bewusst achtsam mit dir sel-  
426 ber, dass du auf deine Gedanken, auf deine Gefühle geachtet hast und darauf, wie es dir  
427 geht?

428 *Teilnehmer 5:* In Prozent oder?

429 *Interviewerin:* Ne, einfach ganz grundsätzlich, hast du da bewusst drauf geachtet, ähm  
430 allgemein, vielleicht mehr als davor, weniger als davor, überhaupt nicht?

431 *Teilnehmer 5:* Ja mehr als davor! Das auf jeden Fall, klar, schon. Schon öfter mal drüber  
432 denken müssen. Auch, ich habe ja mich mit vorbereiten müssen für meinen Mitarbeiter-  
433 dialog, den hätte ich haben sollen vor meinem Urlaub noch. Und der hat sich jetzt wieder  
434 verschoben. Aber da waren auch viele Punkte drin wo ich mir dachte so, das schreibst du  
435 jetzt mal mit rein weil das stresst mich. Ich bin aber eigentlich nicht schuld dran, sondern  
436 mein Chef. Und das will ich damit aus der Welt schaffen. Also ich hab mich da schon mit  
437 auseinander auseinandergesetzt, das auf jeden Fall.

438 *Interviewerin:* Hat dir das auch auf eine gewisse Art und Weise dann geholfen? Dich da  
439 mehr damit auseinanderzusetzen, wie es dir geht?

440 *Teilnehmer 5:* Die Tatsache, dass ich es runtergeschrieben habe, oder?

441 *Interviewerin:* Einfach die Auseinandersetzung damit.

442 *Teilnehmer 5*: Hm. Ja, schon weil ähm sonst hätte ich ja nicht so reagiert, dass ich mal  
443 keine Ahnung. Im Endeffekt in stressigen Situationen halt nochmal überleg, ist das jetzt  
444 relevant für mich, ist es etwas Persönliches? Nein, das ist etwas Berufliches. Warum ist  
445 derjenige sauer? Er hat nichts gegen dich, sondern gegen den Umstand, ähm, und damit  
446 hat sich das Thema eigentlich auch erledigt, oder meistens so, also das schon, ja.

447 *Interviewerin*: Du hattest vorhin gesagt, für dich war es oft auch die Arbeit einfach. Es  
448 gab Zeiten, mit mehr zu tun, und Zeiten mit weniger zu tun, und es ist halt Arbeit und  
449 nicht unbedingt Stress, sondern es ist halt so. Was ist für dich ein ausschlaggebender  
450 Punkt, oder woran merkst du, zum Beispiel wenn eben so viel Arbeit ist, dass es dich  
451 wirklich negativ belastet oder beeinflusst?

452 *Teilnehmer 5*: Schlecht gelaunt bin. [...] Wenn ich schlecht gelaunt bin, keine Ahnung,  
453 weiß ich nicht, wenn ich Essen vergesse zum Beispiel. So, kann auch mal passieren, dass  
454 ich in der Arbeit einen Tag durcharbeite. Und dann fragt mich irgendeiner willst du zum  
455 Mittagessen? Ne ich muss das noch schnell fertig machen. Ähm, und dann, äh, ähm,  
456 kommt halt, weiß ich nicht, dann waren alle schon essen, kommen alle wieder zurück.  
457 Und dann irgendwann Hey, warst du eigentlich schon essen? Oh ne, äh, fuck. Ne, keine  
458 Ahnung, aber habe jetzt auch keine Zeit. Und dann arbeite ich durch und ess halt dann  
459 noch am Abend. Ich ess halt einfach nicht Mittag so. Also das, sowas zum Beispiel ir-  
460 gendwie. Das, daran habe ich es vielleicht gemerkt, dass es irgendwie echt krass viel war.  
461 Wobei ich halt nicht. Ich hab einfach nicht getrennt, obs Stress ist oder ob es einfach viel  
462 zu tun ist. Das war für mich einfach viel zu tun. Es war gleich stressig, es ist wenig zu  
463 tun, es war nicht stressig. So. Ja.

464 *Interviewerin*: Trennst du es jetzt, oder weiterhin nicht?

465 *Teilnehmer 5*: Puh. Naja, so richtig viel zu tun hat sich seither nicht mehr, dass ich sag es  
466 war mal so ultimativ, keine Ahnung, dass ich bis um zehn sitze oder sowas. Aber jetzt  
467 schon, doch, schon eher, dass ich sage irgendwie, ähm, oft ist es halt einfach so, ich saß  
468 dann da oder habe irgendwas im Hinterkopf, was halt, eine Rückmeldung, die aussteht,  
469 die super wichtig ist, die ich weiterleiten muss. So und ich bin dann gestresst, weil ich  
470 weiß, ich darf es nicht vergessen, und es ist wichtig und muss schnell laufen. Aber ich  
471 kann es nicht mehr, ich kann sich beeinflussen. Es ist halt nicht in meiner Hand. Aber in  
472 solchen Phasen bin ich dann schon ziemlich gestresst und da gab es schon so ein paar



473 Punkte, wo ich halt dann irgendwie noch mal einen Reminder geschrieben hab, hey das  
474 und das, die Antwort steht noch aus von der Agentur, ähm ich hab halt, ich habe noch  
475 kein Feedback bekommen. Wir sind aber eigentlich noch im vorgegebenen Timing. Also  
476 es kommt nicht vorher, ja, und damit war ich halt so ein bisschen aus dem Schneider. Das  
477 hab ich ein- zweimal gemacht, ja. Das schon.

478 *Interviewerin:* Mhm okay. Und so ganz insgesamt, würdest du sagen, dass sich Erwar-  
479 tungen erfüllt haben, die du am Anfang hattest?

480 *Teilnehmer 5:* Ich hatte gar keine Erwartungen ehrlich gesagt ((lacht)). Also ähm [---]

481 *Interviewerin:* Okay, was wäre dann so dein Fazit?

482 *Teilnehmer 5:* Ja, keine Ahnung, ich glaube das hab ich dir eigentlich auch schon nach  
483 dem letzten Gespräch gesagt bzw. war mir schon relativ klar, als ich dann nach Hause  
484 gegangen bin und den ersten Tag angefangen hab zu arbeiten. Also mein Fazit war ein-  
485 fach die Tatsache, sich mit dem Thema auseinander zu setzen und es mal zu sensibilisie-  
486 ren und zu sagen hey, Arbeit ist nicht gleich Arbeit, es gibt Stress, und der kann verschie-  
487 dene Ursachen haben. Und so äußert sich Stress, und, klar, das ist einem alles bewusst.  
488 Aber man denkt nie darüber nach. Man weiß es, man kennt's, man beliebig es, ist aber  
489 man, man blendet es aus. Man ist nicht, man ist kein alter Mensch, man hat keinen Stress,  
490 bitte. Und den meisten Stress, den man hat, den macht man sich selbst, so. Aufgrund von  
491 ich muss noch auf der Party tanzen, und ich muss noch dahin, und ich muss für den noch  
492 ein Geschenk besorgen. Dieser private Stress stand für mich immer eher im Vordergrund.  
493 Wo ich sage den mache ich mir selbst, den will ich aber auch, das ist so meine Entschei-  
494 dung. Ähm und losgelöst davon der berufliche Stress, weil es halt so arbeiten. Und es  
495 muss halt erledigt werden, weil es halt der Job, aber ähm, sich mal damit auseinanderzu-  
496 setzen, wie kann man sich das angenehmer gestalten, das halt nicht. Ja, das eher weniger.

497 *Interviewerin:* Mhm. Dann kommen wir schon zur letzten Frage. Und zwar, wenn ich dir  
498 jetzt einen leeren Zettel geben würde mit einem Stift. Und du könntest drei Dinge auf  
499 diesen Zettel schreiben. Und den Zettel gibst du jetzt jemanden, der jetzt genau derselben  
500 Situation steht wie du vor vier Wochen. Ähm, was wären drei Dinge, die du dieser Person  
501 gerne mitgeben würdest, was du da draufschreiben möchtest? Es können drei Worte sein,  
502 drei Sätze, ähm drei Ratschläge, deine wichtigsten Erkenntnisse, alles Mögliche.

503 *Teilnehmer 5:* Nimm nicht alles so persönlich, das auf jeden Fall. Ähm [...] Keine Ah-  
504 nung, nimm dir mal Zeit für, einfach mal Zeit nehmen auch im Arbeitsalltag für irgend-  
505 welche Themen, ob das jetzt eine Strukturierung von irgendwas ist, ob es ein Thema ist,  
506 was dich stört, was dich nervt. Keine Ahnung. Ob das allein die Maus ist, die halt auf der  
507 falschen Seite ist, die dich immer aufregt. Zieh die Maus einmal raus, mach die Maus  
508 einmal ordentlich und dann regt sie dich dein restliches Arbeitsleben nicht mehr auf. So,  
509 sondern sich halt einfach mal Zeit für wesentliche Dinge nehmen, die einen irgendwie  
510 stören oder langfristig helfen können, so in der Arbeit. Und nicht immer zu sagen ich  
511 muss arbeiten, ich muss jetzt arbeiten, sondern halt wirklich mal zu sagen so die Viertel-  
512 stunde am Tag nehme ich mir, um mir meine Notizen runter zu schreiben oder um mich  
513 zu strukturieren, um ähm, mich zu reflektieren. Keine Ahnung. Wie bin ich in der Situa-  
514 tion umgegangen, auch mal so im Projekt-Reporting zu sagen ja, das war erfolgreich. Wir  
515 haben die und die KPIs erreicht ja schön und gut. Aber wie bist du vielleicht auch mit  
516 dem Thema umgegangen? War das vielleicht alles richtig? War das falsch? Würdest du  
517 dir etwas anderes wünschen, so, so mehr persönlich reflektieren, als immer nur auf Zah-  
518 len, Daten, Fakten und aufs Ergebnis zu schauen. So das äh, ja.

519 *Interviewerin:* Okay, danke! Gib's noch irgendwas zu dem Thema, was du noch sagen  
520 möchtest zum Schluss, was noch offengeblieben ist, was du aber noch los werden willst?  
521 Oder haben wir soweit alles besprochen?

522 *Teilnehmer 5:* Ähm, [...] nö, eigentlich soweit, nö alles gut.

523 *Interviewerin:* Okay, vielen Dank!

## 1. Motto

Ähm, keine Ahnung. Für mich war das Gespräch eigentlich das Ausschlaggebende, weil ich mich das erste Mal damit auseinandergesetzt habe, warum ich Stress habe.

## 2. Zusammenfassende Nacherzählung

TN 5 hat sich vor Beginn des Experiments teilweise mit Stress, aber noch nicht mit dem Konzept Achtsamkeit auseinandergesetzt. Er schildert, dass er im Homeoffice keinen wirklichen Tagesrhythmus hat und über seinen Feierabend hinaus arbeitet. Insgesamt schwankt sein Stresslevel stark, generell fühlt er sich

aber jeden Tag gestresst. Grund dafür ist vor allem Unklarheit über seine Aufgaben. Darauf reagiert er entweder trotzig oder genervt. Er tut sich schwer damit, seine Aufgaben ordentlich zu strukturieren. Manchmal fühlt er sich nicht als Teil des Teams behandelt und er hat sich nicht so in seiner Position etabliert, wie er es sich wünscht. Generell arbeitet er unter Druck sehr gut, aber nur solange er die Kontrolle behält. Stress macht sich bei ihm durch Bewegungsdrang bemerkbar und er schweift gedanklich ab und kann sich schwer konzentrieren. Er kann diese Signale einordnen und unterteilt seine Reaktion darauf in verschiedene Phasen: Überwältigung, Bewegung, Analyse, Strukturierung. Er blendet die Umwelt dann aus und fokussiert sich auf seine Aufgaben. TN 5 schafft es ganz gut, Stress in konstruktiven Druck umzuwandeln und sich dann wieder zu konzentrieren. Insgesamt wünscht er sich aber noch mehr Struktur, um Stressfaktoren zu erkennen und frühzeitig gegenzusteuern. Im zweiten Interview schildert er, wie allein das erste Gespräch schon sehr viel verändert hat, da er sich dort das erste Mal mit seinen individuellen Stressoren auseinandergesetzt hat, was für ihn eine große Erkenntnis war. Er sieht Situationen jetzt distanzierter und damit lockerer. Er war außerdem regelmäßiger Joggen, was ihm beim Abschalten nach der Arbeit hilft. Neue Gewohnheiten sind für ihn allerdings schwierig in kurzer Zeit zu etablieren. Er kann nur schwer beurteilen, ob sich sein Stresslevel in der kurzen Zeit aufgrund der Maßnahmen verändert hat, vor allem weil auch das Arbeitspensum sehr geschwankt ist und er im Urlaub war. Er denkt aber, insgesamt gelassener zu werden, vor allem längerfristig, da er seinen Stress viel früher und bewusster bemerkt und vor allem gedanklich gegensteuert. Das muss er sich aber auch regelmäßig in Erinnerung rufen. TN 5 hat sich zudem versucht zu strukturieren, was er in der Zeit nur teils umgesetzt hat, sich aber für die Zukunft weiter vornimmt. An das Experiment hatte er keine Erwartungen, hat aber für sich die Sensibilisierung für das Thema mitgenommen, um sich den Arbeitsalltag angenehmer zu gestalten. Sein Fazit ist, nicht alles persönlich zu nehmen, sich die Zeit für Dinge zu nehmen, die den Alltag wesentlich erleichtern und sich regelmäßig selbst zu reflektieren.

### 3. Stichwortliste

- 16: meistens verchecke ich meine Mittagspause
- 16: mein Tagesrhythmus ist zurzeit ganz schlimm
- 25: jetzt musst du mal Mittagspause machen, sonst hast du am Abend wieder keinen Hunger
- 28: dann hätte ich eigentlich schon Feierabend, dann ruft der Chef wieder an

- 30: dann sind wieder so viele Themen, die super wichtig sind und erledigt werden müssen
- 38: ich würde schon sagen oftmals, weil ich mindestens einmal am Tag gestresst bin
- 46: Unklarheit
- 48: irgendwie hängst du überall nur in der Luft
- 55: weil du nie weißt, ob du konkret richtig liegst
- 68: du müsstest super viel machen, nur du hast einfach keine Informationen
- 71: immer ist alles wichtiger als du, deine Projekte, deine Themen oder Anliegen
- 76: dass ich manchmal schon, und das ist schon schlimm, in einen Modus von Demotivation und ja, ... trotzig reagiere
- 78: dann mache ich halt nichts mehr
- 80: Und dann halt wieder hey, das kann es ja jetzt nicht sein ... ich muss es machen und mache mir dann schon wieder Stress
- 88: ich bin halt immer genervt, gestresst und demotiviert, aber ich kann damit leben
- 102: im Endeffekt kenne ich mich in meinen eigenen Notizen nicht aus
- 116: vom Chef her unterschieden, ... wir im Brand Management und <Name>, der uns unterstützt
- 119: ich will mehr Verantwortung bekommen und will es beweisen
- 124: da stress ich mich, dass ich das gut hinkriegen will und etabliert bin
- 127: gefühlt ist mir das in den letzten zwei Jahren in der Position noch nicht gelungen
- 136: ich habe dann immer Bewegungsdrang
- 139: ich kann es immer nicht so gut emotional trennen
- 140: ich drifte dann immer leichter ab und male mir wieder irgendwas aus
- 144: ich kann mich unter Stress nicht konzentrieren
- 146: wenn du ein wichtiges Thema hast, versuche ich das fast schon ein bisschen zu umgehen, dass ich mich nicht damit auseinandersetze
- 147: unter Druck arbeite ich gut, aber wenn ich merke jetzt verliere ich die Kontrolle, ... dann geht erst mal gar nichts mehr
- 150: muss ich mich erst mal sammeln
- 167: ich kann es schon einordnen, wenn merke jetzt habe ich Stress
- 169: du bist irgendwie vollkommen überwältigt, wie soll ich das nur alles schaffen

- 172: hinterfragen, was steckt dahinter, ... dann merke ich schon, wie der Stress so ein bisschen nachlässt
- 185: ich mache jetzt mein Zeug und blende alle anderen mal aus
- 186: ich will nach wie vor noch allen es recht machen und ich will allen helfen
- 210: ich mir aus dem Stress immer konstruktiven Druck machen kann
- 217: und unter Druck gut arbeiten kann
- 228: räume meinen Schreibtisch auf, ... wenn ich merke, ich muss mich fokussieren
- 233: Bewegung, Stehen
- 277: das Gespräch mir ziemlich geholfen hat, weil ich mich davor noch nie damit auseinandergesetzt habe
- 280: ich habe mir nie Gedanken so um mich während der Arbeit gemacht
- 285: das alles rationaler zu sehen
- 288: nimm es irgendwie ganz anders wahr, viel irrelevanter
- 289: ich nehme alles viel lockerer
- 304: für mich ist die Umstellung anstrengend
- 308: mir geht es danach immer besser
- 314: mir hats geholfen, nach der Arbeit abzuschalten
- 329: weil ich mir wirklich super oft ... denke so wow, ok, jetzt geht's los
- 336: es ist nichts Persönliches, sondern es ist einfach eine berufliche Entscheidung
- 338: glaube ich schon, wenn du mir noch vier Wochen gibst, dass ich dann wesentlich entspannter bin
- 348: ich muss mir das öfters in Erinnerung rufen, ... dass wenn ich in Stress gerade, dass ich dann nochmal sag stopp, ... denke nochmal rational nach
- 354: für mich war das Gespräch das Ausschlaggebende, nicht so die drei Punkte
- 357: ich auf hundertachtzig war und meine WG hat leiden müssen
- 358: alles scheiße, alles kacke
- 366: ich habe das nicht als Stress wahrgenommen, sondern es war halt Arbeit
- 374: du bist jung, du hast keinen Stress
- 376: komm er von mir aus oder ist es mein Umfeld
- 380: mich strukturiert
- 387: Meetings zusammenfasse
- 426: Essen vergesse



- 451: ich hatte gar keine Erwartungen ehrlich gesagt
- 458: das ist einem alles bewusst, aber man denkt nie darüber nach
- 465: sich mal damit auseinanderzusetzen, wie kann man sich das angenehmer gestalten
- 473: nimm nicht alles so persönlich
- 478: sich Zeit für wesentliche Dinge nehmen, die einen stören oder langfristig helfen können in der Arbeit
- 480: nicht immer sagen ich muss jetzt arbeiten, sondern sich die Viertelstunde am Tag nehmen um mich zu strukturieren, zu reflektieren

#### 4. Themenkatalog:

##### 1. Ausdruck von Stress und Konsequenzen für das Umfeld:

- Oftmals, weil ich mindestens einmal am Tag gestresst bin (Z. 38)
- Das ist schon schlimm, ich komme in einen Modus von Demotivation und reagiere trotzig, dann mache ich halt nichts mehr (Z. 76 ff.)
- Ich bin halt immer genervt, gestresst und demotiviert, aber ich kann damit leben (Z. 88)
- Ich war auf hundertachtzig und meine WG hat leiden müssen (Z. 357)
- Alles scheiße, alles kacke (Z. 358)
- Ich habe das nicht als Stress wahrgenommen, sondern es war halt Arbeit (Z. 366)
- Sich mal damit auseinanderzusetzen, wie kann man sich das angenehmer gestalten (Z. 465)
- Du bist jung, du hast keinen Stress (Z. 374)
- Ich hatte keine Erwartungen ehrlich gesagt (Z. 451)
- Für mich ist die Umstellung anstrengend (Z. 304)
- Glaube ich schon, wenn du mir noch vier Wochen gibst, dass ich dann wesentlich entspannter bin (Z. 338)
- Im ersten Interview hat er einen eher zurückhaltenden, skeptischen Eindruck gemacht und es ist ihm teilweise schwergefallen, präzise auf die Fragen zu antworten. Im zweiten Interview wirkt er selbstsicherer. (Postskript)
- *Er fühlt sich täglich gestresst, was sein Umfeld zu spüren bekommt, da er genervt, gestresst und demotiviert ist. Bisher hat er dies allerdings nicht als Stress wahrgenommen, sondern mit Arbeit gleichgesetzt und so akzeptiert, ohne darüber nachzudenken, wie man Arbeit womöglich an-*

*genehmer gestalten kann. Stress war für ihn nichts, was junge Leute haben. Vor allem die Umstellung von Gewohnheiten findet er anstrengend, ist aber überzeugt, dass er nach etwas mehr Zeit noch entspannter ist.*

## 2. Äußere Stressoren:

- Nach Feierabend ruft der Chef dann an (Z. 28)
- Viele Themen, die super wichtig sind und erledigt werden müssen (Z. 30)
- Unklarheit, irgendwie hängst du in der Luft und weißt nicht, ob du richtig liegst (Z. 46 ff., 55)
- Du müsstest super viel machen, nur du hast einfach keine Informationen (Z. 68)
- Ich kenne mich in meinen eigenen Notizen nicht aus (Z. 102)
- *Ihn stresst vor allem die Unklarheit aufgrund fehlender Informationen, wie er seine vielen wichtigen Aufgaben erledigen soll und dann nicht weiß, ob er es richtig macht. Hinzu kommen fehlende Struktur in seinen Notizen und Anrufe des Vorgesetzten außerhalb der Arbeitszeit.*

## 3. Innere Stressoren:

- Immer ist alles wichtiger als du, deine Projekte, deine Themen oder Anliegen (Z. 71)
- Chef unterscheidet wir im Brand Management und <Name>, der uns unterstützt (Z. 116)
- Ich will mehr Verantwortung bekommen und will es gut hinkriegen und mich etablieren (Z. 119, 124)
- Ich will es allen recht machen und allen helfen (Z. 186)
- Wenn ich die Kontrolle verliere, geht erst mal gar nichts mehr (Z. 147)
- *Vor seinem Chef fühlt er sich unwichtig und nicht als Teil des Teams behandelt, dabei möchte er sich etablieren und mehr Verantwortung bekommen. Hinzu kommt, es allen recht machen zu wollen. Dies führt zu Stress, der ihn besonders lähmt, wenn er das Gefühl hat, die Situation nicht kontrollieren zu können.*

## 4. Achtsame Körperwahrnehmung:

- Bewegungsdrang (Z. 136)
- Ich vergesse zu essen (Z. 426)
- Ich kann mich unter Stress nicht konzentrieren und drifte gedanklich ab (Z. 140, 144)
- Ich kann einordnen, wenn merke jetzt habe ich Stress (Z. 167)
- Ich habe mir nie Gedanken so um mich während der Arbeit gemacht (Z. 280)
- Ich denke mir oft ok, jetzt geht's los (Z. 329)

- *Generell kann er einordnen, wenn er Stress hat, bspw. durch Bewegungsdrang oder mangelnde Konzentration und Gedankenschweiften. Allerdings hat er sich nie Gedanken um sich während der Arbeit gemacht. Das hat sich im Experiment geändert, jetzt merkt er bewusster, wenn er in Stress gerät.*
5. Zugang zur eigenen Gedanken- und Gefühlswelt:
- Überwältigt, wie soll ich das nur alles schaffen (Z. 169)
  - Hinterfragen, dann merke ich, wie der Stress so ein bisschen nachlässt (Z. 172)
  - Kommt der Stress von mir aus oder ist es mein Umfeld (Z. 376)
  - Ich nehme anders wahr; rationaler, lockerer und weniger persönlich (Z. 285, 288 f., 473)
  - Es ist nichts Persönliches, sondern eine berufliche Entscheidung (Z. 336)
  - Ich muss mir das öfters in Erinnerung rufen, wenn ich in Stress gerate, dass ich dann stoppe und nochmal rational nachdenke (Z. 348)
  - Sich trotz viel Arbeit täglich Zeit nehmen, um sich zu strukturieren und zu reflektieren (Z. 480)
  - *Im Stresszustand fühlt er sich zunächst überfordert. Dann distanziert er sich gedanklich, hinterfragt die Stressursache und merkt dadurch schon, wie er etwas nachlässt. Daran muss er sich aber immer wieder erinnern. Nach der Reflexion sieht er Dinge lockerer und weniger persönlich.*
6. Stressbewältigung:
- Ich kann mir aus dem Stress immer konstruktiven Druck machen, und unter Druck arbeite ich gut (Z. 210, 217)
  - Ich muss mich erst mal sammeln (Z. 150)
  - Ich mache jetzt mein Zeug und blende alle anderen aus (Z. 185)
  - Bewegung, Stehen (Z. 201, 233)
  - Mir hat Laufen geholfen, nach der Arbeit abzuschalten (Z. 314)
  - *Ist er im Stress, versucht er diesen in konstruktiven Druck umzuwandeln, worunter er gut arbeiten kann. Dann sammelt und fokussiert er sich auf seine Aufgabe. Körperlich hilft ihm Bewegung, um produktiver zu arbeiten und abzuschalten.*
7. Stressprävention:
- Räume meinen Schreibtisch auf, wenn ich merke, ich muss mich fokussieren (Z. 228)
  - Strukturiere mich (Z. 380)
  - Sich Zeit für wesentliche Dinge nehmen, die einen stören bzw. langfristig helfen können in der Arbeit (Z. 478)

- *Um Stress vorzubeugen helfen Struktur und Ordnung und sich die Zeit für Dinge zu nehmen, die zu einer produktiven Arbeitsatmosphäre beitragen*

#### 8. Externe Unterstützung:

- Für mich war das Gespräch das Ausschlaggebende, nicht so die drei Punkte, weil ich mich davor noch nie damit auseinandergesetzt habe (Z. 277, 354)
- Das ist einem alles bewusst, aber man denkt nie darüber nach (Z. 458)
- *Er hat bisher nie bewusst über Stress nachgedacht. Ausschlaggebend waren deshalb das Gespräch und die Reflexion der eigenen Stressoren.*

### 5. Paraphrasieren

TN 5 fühlt sich täglich gestresst, was auch sein Umfeld zu spüren bekommt, da er genervt und demotiviert ist. Bisher hat er dies allerdings nicht als Stress wahrgenommen, sondern mit Arbeit gleichgesetzt und so akzeptiert, ohne darüber nachzudenken, wie man Arbeit womöglich angenehmer gestalten kann. Er hat nie bewusst über Stress nachgedacht, denn für ihn ist Stress nichts, was junge Leute haben. Diese nicht vorhandene Auseinandersetzung hat sich auch in den Beobachtungen der Interviewerin bemerkbar gemacht. Im ersten Interview hat er einen zurückhaltenden, skeptischen Eindruck gemacht und es ist ihm teilweise schwergefallen, präzise auf die Fragen zu antworten. Erst durch das Gespräch und die Reflexion der eigenen Stressoren hat er sich mit dem Thema beschäftigt. Er ist überzeugt, dass er nach etwas mehr Zeit entspannter wird, die Umstellung von Gewohnheiten findet er aber immer anstrengend. Im zweiten Interview wirkt er bereits selbstsicherer, über das ganze Thema zu sprechen (1/8). TN 5 stresst vor allem Unklarheit aufgrund fehlender Informationen zu seinen vielen wichtigen Aufgaben, sodass er dann nicht weiß, ob er es richtig macht. Hinzu kommt mangelnde Struktur in seinen Notizen und Anrufe des Vorgesetzten außerhalb der Arbeitszeit (2). Vor seinem Chef fühlt er sich oft unwichtig und nicht als Teil des Teams behandelt, dabei möchte er sich etablieren und mehr Verantwortung bekommen. Hinzu kommt, es allen recht machen und helfen zu wollen. Dies führt zu Stress, der ihn besonders dann lähmt, wenn er die Situation nicht kontrollieren kann (3). Zunächst fühlt er sich dann überfordert. Daraufhin distanziert er sich gedanklich, hinterfragt die Stressursache und merkt allein schon dadurch, wie der Stress nachlässt. Daran muss er sich aber immer wieder erinnern. Nach der Reflexion sieht er Dinge lockerer und weniger persönlich (5). Stress spürt TN 5 durch Bewegungsdrang, mangelnde Konzentration und Gedankenschweifeln. Allerdings hat er sich während der Arbeit nie Gedanken um sich gemacht. Das hat

sich im Experiment geändert, jetzt merkt er bewusster, wenn er in Stress gerät (4). Um Stress vorzubeugen, helfen Struktur und Ordnung und sich Zeit für Dinge zu nehmen, die zu einer produktiven Arbeitsatmosphäre beitragen (7). Gerät er trotzdem in Stress, versucht er diesen in konstruktiven Druck umzuwandeln, worunter er gut arbeiten kann. Dann sammelt er sich, blendet das Umfeld aus und fokussiert sich ganz auf seine Aufgabe. Körperlich hilft ihm Bewegung, um produktiver zu arbeiten und nach der Arbeit abzuschalten (6).

## **6. Zentrale Kategorien**

1. Äußere vs. innere Stressoren (2/3)
2. Ausdruck von Stress und Konsequenzen für das Umfeld (1)
3. Achtsame Körperwahrnehmung (4)
4. Zugang zur eigenen Gedanken- und Gefühlswelt (5)
5. Stressbewältigung (6)
6. Stressprävention (7)
7. Externe Unterstützung (8)
8. Ausdruck von Zeit (7)
9. Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitsgefühl (4/5)
10. Veränderung als Prozess (1)



**Teilnehmer 6:**

- Zu Beginn kurze Warm-up-Phase, danach relativ schnell offene, vertraute Atmosphäre
- Neutrale bis positive Einstellung, offen dafür darüber zu sprechen
- Hatte bisher keine Berührungspunkte mit Achtsamkeit, hat aber nach dem Interview angesprochen er möchte mehr auf den eigenen Körper hören etc.
- Beim zweiten Interview: Offene, vertraute Atmosphäre, wie beim ersten Interview, Interviewerin relativ frei und losgelöst vom Leitfaden

**1 Interview 1**

2 *Interviewerin:* Magst du mir zu Beginn mal erzählen, wie bei dir so dein typischer Arbeitsalltag im Moment aussieht?

4 *Teilnehmer 6:* Ja, ich stehe in der Früh auf ((lacht)), ähm hab aktuell natürlich keinen Arbeitsweg, sondern der Arbeitsweg befindet sich oder ja, ergibt sich vom Bad ins Büro.  
6 ((lacht)) Ähm, dann mache ich als erstes Mal, schaue ich meine E-Mails an, das ist das  
7 Erste, was ich immer täglich prüfe bzw. auch teilweise schon abarbeitete, weiterleitete.  
8 Was ich da schon erledigen kann. Dann starte ich das SAP-System. Ähm, schau mir an,  
9 was ich an offenen Bestellanforderungen drinnen habe, und auch dann anschließend an  
10 Rechnungen, die zur Prüfung da sind. Und wenn ich mir dann mal einen Überblick verschafft habe,  
11 dann löse ich als erstes in der Regel die Bestellungen mal aus, die quasi ja,  
12 sage ich mal schnell schon abzuarbeiten sind. Damit ich mal für mich schon ein bisschen  
13 Erfolg sehe. So früh wie möglich am Tag. ((lacht)) Es tut mir immer grundsätzlich ganz  
14 gut. Ähm, ich werde da eher immer nervös, wenn ich um die Mittagszeit herum irgendwie  
15 noch keine Bestellung ausgelöst habe. Und dann habe ich immer das Gefühl, ich habe  
16 irgendwie noch gar nix geschafft, weil viel telefonieren etc. da sehe ich hier im Endeffekt  
17 keinen Erfolg für mich persönlich, sondern für mich hängt es immer ein bisschen so, ja,  
18 von den, von den ausgelösten Bestellungen ab. Ja. Und dann versuche ich, Rechnungen  
19 abzuarbeiten und, ja.

20 *Interviewerin:* Das heißt für dich ist es dann ein Erfolgserlebnis, wenn du irgendwas quasi  
21 abarbeiten kannst oder weiterschicken und dann so, mein To-do erledigt.

22 *Teilnehmer 6*: Ja genau, dass ich schon mal einen Haken setzen kann hinter ein paar  
23 Dinge, und ja, das ist für mich immer ganz, klar, ich muss auch Dinge erledigen, ich muss  
24 auch Bestellungen auslösen. Und wenn es dann schon mal, die Bestellungen und die An-  
25 zahl der offenen Bestellanforderungen, wenn da die Zahl schon mal kleiner wird, das ist  
26 grundsätzlich ja auch äh meine Aufgabe.

27 *Interviewerin*: Ja, und wenn man dann sieht, das wird weniger, dann- ((lacht))

28 *Teilnehmer 6*: Geht es einem besser! ((lacht)). Und ansonsten [--] natürlich mit Lieferan-  
29 ten dann immer wieder mal telefonieren, wenn irgendwelche Dinge ungeklärt sind. Ge-  
30 gerade bei den Bestellungen, wenn irgendwas offen ist. Ja, so sieht der Alltag eigentlich  
31 aus. Und äh auch Termine, gerade jetzt viele Telefonkonferenzen. Da man natürlich die  
32 Kollegen nicht sieht, haben wir zweimal in der Woche auch noch ähm ja, einen Telefon-  
33 call.

34 *Interviewerin*: Mhm. Und wie schließt du deinen Arbeitstag dann ab? Also wenn es dann  
35 so Richtung Nachmittag, Richtung Abend geht?

36 *Teilnehmer 6*: Ich schaue noch einmal für mich, ob ich gerade bei den Bestellungen, ob  
37 dann vielleicht, also bei uns wird es immer so, es jetzt nicht so, dass morgens werden die  
38 Bestellungen oder die Bestellanforderungen freigegeben und dann erst wieder am nächs-  
39 ten Morgen, sondern es ist immer so, ja, wie es halt gerade mal kommt, bei denen auch  
40 im Controlling. Und dann kann es natürlich sein, dass äh am späten Nachmittag oder  
41 gerade nach Mittag nochmal eine hohe Anzahl dann vielleicht kommt. Und dann versuche  
42 ich natürlich nachmittags wieder, soweit es geht, natürlich abzuarbeiten. Und wenn ich  
43 dann gerade bei dem Bestellanforderungen für mich auch ein bisschen okay, es muss  
44 heute nicht mehr passieren, dann kann ich das für mich schon mal abhaken. Natürlich gibt  
45 es auch Sachen, wo ich sage okay, das muss ich noch machen, ähm und auch bei Rech-  
46 nungen ist es jetzt nicht so dramatisch. Und dann schaue ich auch bei den E-Mails eigent-  
47 lich, dass ich da möglichst, also das ist meistens oder eigentlich immer mein Ziel, dass  
48 ich möglichst nachmittags nicht mehr so viele neue E-Mails ungelesen schon habe, dass  
49 ich am nächsten Morgen wieder die vom Vortag, klar wenn ich etwas nicht schnell erle-  
50 digen kann oder wenn etwas einfach länger dauert zum Klären, natürlich ist es dann noch  
51 drin, aber was schnell auch mal zum Weiterleiten oder zum Beantworten geht, versuche  
52 ich dann auch Nachmittag noch zu machen. Damit ich dann nicht morgen schon 20 E-

53 Mails vom Vortag noch drin habe. Dann fühle ich mich einigermaßen gut und dann gehe  
54 ich nach Hause. ((lacht))

55 *Interviewerin:* Und wenn du jetzt mal in dich rein spürst, was gerade im Moment so dein  
56 durchschnittliches Stresslevel ist in der Arbeit, in den letzten Tagen, in den letzten Wo-  
57 chen, mit dem Alltag, den du gerade so beschrieben hast. Was würdest du sagen, wo das  
58 ungefähr ist? Ich hab das hier auch mal grafisch mitgebracht. Was wäre im Moment hier  
59 dein persönliches Stressbarometer?

60 *Teilnehmer 6:* Gerade im Moment würde ich sagen ich bin hier manchmal, dadurch dass  
61 auch gerade ein bisschen weniger los ist. Und [--] ja, würde ich sagen, bin ich grad hier.

62 *Interviewerin:* Okay. Du hast ja jetzt gerade schon bisschen deinen deine eigenen exter-  
63 nen Stressoren und inneren Glaubenssätze reflektiert. Was würdest du denn sagen ist im  
64 Moment so dein persönlicher negativer Hauptstressor? Wenn jetzt mal im ersten Schritt  
65 auf der externen Perspektive bleiben, was ist gerade das, was dich zurzeit am meisten  
66 belastet?

67 *Teilnehmer 6:* Hm, am meisten belastet mich eigentlich, wenn so unvorhergesehene  
68 Dinge kommen. Ja, ich hab so ein paar Abteilungen, die immer, immer, immer zu spät  
69 kommen und dann immer so, ja ich sag mal Sonderbedarfe haben, das stresst mich, weil  
70 es immer enorm viel Klärungsaufwand ist. Und am besten brauchen sie es natürlich ges-  
71 tern. Und das ist für mich im Moment immer das Hauptthema. Eigentlich so, das mich  
72 belastet. Dass es halt immer schnell sein muss und dann immer ja, noch viel Klärungs-  
73 aufwand dabei ist.

74 *Interviewerin:* Mhm. Ähm wenn du dich jetzt mal wirklich an die letzte Situation erin-  
75 nerst, die so war. Was würdest du sagen, wie sehr dich das in der Situation stresst? Wenn  
76 du jetzt eine Skala von eins bis zehn hast und eins sehe ich total gelassen bis zehn, oh  
77 stresst mich richtig?

78 *Teilnehmer 6:* Acht ((lacht)).

79 *Interviewerin:* Eine acht, ok ((lacht)). Und wenn wir jetzt zu den inneren Stressoren, zu  
80 den eigenen Glaubenssätzen gehen, was würdest du sagen, ist da bei dir das, was am  
81 stärksten ausgeprägt ist?



82 *Teilnehmer 6:* Hm, da bin ich eigentlich so, sage ich mal. Also ich bin [--] oft unzufrieden  
83 mit mir und ja, denke mir immer irgendwie ja, das ist nicht gut genug, was ich da mache.  
84 Ich vergleiche mich dann immer innerlich mit meiner Kollegin, die das vorher gemacht  
85 hat, die da sehr, ja, die war sehr klar und hatte immer ein Ziel. Für mich hatte sie es immer  
86 erreicht, aber wahrscheinlich für sich auch nicht. Wahrscheinlich hat sie es auch gar nicht  
87 immer erreicht. Aber so habe ich sie immer gesehen. Genau das, ja.

88 *Interviewerin:* Mhm, ja. Wenn du versuchst, auch das noch mal einzuordnen von eins bis  
89 zehn, was würdest du sagen, wie stark das bei dir ausgeprägt ist, dieser Gedanke?

90 *Teilnehmer 6:* Wahrscheinlich auch eine acht. Also, ich bin da schon sehr, mich beein-  
91 flusst das oft, und ich zweifle da dann oft auch an mir.

92 *Interviewerin:* Mhm. Wenn du dann in so einer Situation bist, die dich stresst. Wie macht  
93 sich das bei dir bemerkbar? Was passiert da in deinem Körper?

94 *Teilnehmer 6:* Mir wird heiß, mir wird kalt ((lacht)). Also mal so, mal so. Mein Herz fängt  
95 an zu klopfen. Also jetzt nicht immer so als wäre ich jetzt einen Marathon gelaufen, aber  
96 schon immer ein bisschen erhöhter Puls. Und ich werde auch ein bisschen hektisch. Wenn  
97 ich jetzt das Gefühl habe, irgendwie Zeitdruck oder allgemein irgendwie Druck, dann  
98 meine ich, durch das, dass ich schneller mache oder hektisch bin, wird es besser. Aber  
99 gerade meistens ist es ja das Gegenteil ((lacht)).

100 *Interviewerin:* Wenn du dann in der Situation bist, und dein Körper schickt dir quasi  
101 schon so Signale oder reagierte auf eine bestimmte Art und Weise, bemerkst du das dann  
102 auch in der Situation? Also merkst du, ah mein Körper schickt mir gerade Signale und ah  
103 ja, ich bin im Stress?

104 *Teilnehmer 6:* Ja, ich denke mir dann auch oft, ähm. Also ich versuche dann irgendwie,  
105 mir zu denken, ich muss jetzt mal durchatmen und es ist ja meistens nichts lebensbedroh-  
106 liches, sag ich mal. Aber im ersten Moment fühlt es sich so an, und ich versuche mir dann  
107 immer zu sagen äh ja, jetzt mal langsam und vielleicht noch ähm eine Minute mehr Zeit  
108 nehmen, dann wird es auch wieder, aber irgendwie im ersten Moment, ja will man es  
109 nicht so sehen. Ich versuche mir zwar zu sagen, aber es funktioniert natürlich nicht immer.  
110 Genau.

111 *Interviewerin:* Okay, also du würdest sagen du bemerkst es schon in der Situation und du  
112 versuchst auch irgendwie entsprechend zu handeln, aber-

113 *Teilnehmer 6:* Ich kanns nicht, es ist nicht erfolgreich immer, genau ((lacht))

114 *Interviewerin:* Okay. Wenn du dir jetzt mal vorstellst du hast einen Rucksack bei dir. Und  
115 in diesen Rucksack würdest du sämtliche Ressourcen packen können, die du bisher schon  
116 so gesammelt hast in deinem Leben. Wo du zum Beispiel in der Arbeit mal in einer be-  
117 sonders stressigen oder einer besonders belastenden Situation warst, bist aber gut damit  
118 umgegangen, weil du ein bestimmtes Verhalten hattest oder vielleicht eine innere Ein-  
119 stellung oder alles Mögliche kann es sein. Ähm, und dann bist du quasi wieder auf deinem  
120 Stresspegel in den grünen Bereich gekommen, was sind da im Moment so deine Erfolgs-  
121 strategien, die dir bisher schon gut geholfen haben, rauszukommen?

122 *Teilnehmer 6:* ((lacht)). Ähm [---] Gute Frage. Ja, vielleicht manchmal ein bisschen auch  
123 versuchen, vielleicht von einer anderen Perspektive noch einmal zu sehen. Also versuche  
124 ich manchmal, aber auch gerade, wenn es eigentlich mal sehr stressig gerade ist. Ich  
125 glaube, wenn man, wenn man das nicht im Alltag schon immer macht, dass man versucht,  
126 einen anderen Blickwinkel von einem anderen Blickwinkel die Situation zu betrachten,  
127 dann ist es schwierig, in einer Stresssituation ist es, so etwas umzusetzen, wenn man sonst  
128 schon nicht immer macht. Ich weiß nicht, was mich da so wirklich weiterbringt. Ich bin  
129 dann, also der Stress fällt häufig dann erst ab oder wird weniger, wenn ich ja dann auch  
130 in der Sache wieder einen kleinen Erfolg für mich sehe. Wenn ich sag ok, ich habe viel-  
131 leicht jetzt einen kleinen Teil erledigt. Auch wenn es jetzt noch lange nicht das Ganze ist.  
132 Aber wenn ich einen kleinen Teil abhaken kann, dann geht es mir grundsätzlich besser.

133 *Interviewerin:* Das heißt vielleicht einfach so kleine Erfolgserlebnisse zumindest schaf-  
134 fen, die dann einem das Gefühl geben hey, ich habe jetzt etwas erledigt, und es wird  
135 langsam weniger.

136 *Teilnehmer 6:* Ja genau, doch so.

137 *Interviewerin:* Okay. Wir sind schon bei der letzten Frage angelangt. Wenn du dir vor-  
138 stellst die vier Wochen vorbei. Wir sitzen hier wieder zusammen in unserem zweiten In-  
139 terview, und du erzählst mir jetzt, wie es dir geht, was sich eventuell verändert hat und  
140 was jetzt vielleicht anders ist als vor vier Wochen. Was würdest du mir da bestenfalls  
141 erzählen?



142 *Teilnehmer 6:* ((lacht)) Ich würde am besten erzählen, dass ich, wenn jetzt eine Stresssi-  
143 tuation kommt, dass ich vielleicht für mich ein paar, ja, [--] Strategien oder ein paar  
144 kleine, kleine Dinge mir an die Hand nehme, wo ich weiß, wie ich vielleicht das Stress-  
145 level ein bisschen nicht so ausschlagen lasse, sondern ein bisschen eine kleinere ähm  
146 Steigung dem geben kann. Dass ich einfach weiß, was kann ich tun, dass es nicht so aus-  
147 artet. Und ich glaub auch ähm gerade im Umgang mit Stress oder allgemein Stress, glaube  
148 ich, ist es auch viel, oder hat das eine hohe Bedeutung, wie man auch selbst organisiert  
149 ist. Ich glaube, das hängt komplett zusammen. Wenn man Chaos in seinem ganzen Sys-  
150 tem hat, dann glaube ich reagiert man einfach noch schneller auf solche Situationen. Ich  
151 weiß nicht, ob mir das jetzt etwas bringt, aber das würde ich mir wünschen, dass ich es  
152 quasi so übereinstimmend sich ein bisschen verbessert, dass ich quasi durch eine Betracht-  
153 ung von einer Situation oder solchen Strategien einfach dann auch lerne an mir zu arbei-  
154 ten, wie ich mich selber besser organisiere. Ich glaube, es hängt ein bisschen, bei mir  
155 glaube ich hängt das zusammen, oder ich weiß es. ((lacht))

156 *Interviewerin:* Okay, ja, danke! Dann sind wir jetzt am Ende angelangt. Gib's da noch  
157 irgendwas zu dem Thema was du sagen willst, was wir noch nicht angesprochen haben  
158 aber du noch loswerden möchtest?

159 *Teilnehmer 6:* Hm. Also was ich gerade schon gesagt habe mit dieser Selbstorganisation,  
160 das weiß ich von mir, dass ich mich da selber unter Stress setze, indem ich mir für be-  
161 stimmte Dinge Termine in Outlook reinsetze und dann, warum auch immer, ich die Dinge  
162 nicht erledige, wenn ich den Termin im Outlook drin habe. Und wenn ich dann seh, ich  
163 hätte das heute machen wollen oder sollen, dann fängt es in mir schon wieder zu brodeln  
164 an, und ich weiß ja, da kommt Stress hinterher, weil ich es eigentlich machen hätte müs-  
165 sen. Das ist so ein bisschen.

166 *Interviewerin:* Sind das dann vor allem selbst gesetzte Termine oder-

167 *Teilnehmer 6:* Teilweise selbst, also wenn natürlich noch was hinten dranhängt. Aber  
168 manchmal sage ich mir auch okay, jetzt, du machst jetzt, keine Ahnung, am Freitag erle-  
169 digt du das, damit das mal erledigt ist. Und da hängt ja im ersten Schritt jetzt noch nicht  
170 wirklich immer gleich was dahinter. Also, wenn ich weiß da ist ein Folgetermin, dann  
171 mache ich das natürlich auch, aber manchmal gerade so selbstgesetzten Termine, wo ich  
172 sage ich will es einfach zu dem Zeitpunkt erledigen und ich mache nicht, dann fällt es im



173 Nachgang wieder auf mich zurück und ich denke mir warum hast du nicht? und das ärgert  
174 mich dann einfach. Ich glaube, dadurch stresse ich mich dann auch selber, weil ich sage,  
175 weil ich mir nicht die Zeit nehme, wenn ich sie mir plane, sondern immer wieder schiebe.  
176 ((lacht))

177 *Interviewerin*: Sondern schiebst? ((lacht)). Okay, vielen Dank. Dann wären wir mit dem  
178 Interview durch.

## 179 Interview 2

180 *Interviewerin*: Würdest du sagen, dass sich dein Arbeitsalltag jetzt in den letzten vier  
181 Wochen auf irgendeine Art und Weise verändert hat zu dem, was mir du mir davor be-  
182 schrieben hast?

183 *Teilnehmer 6*: Ja, erstens, also dass ich mich immer wieder daran erinnern muss, ähm  
184 dass ich eben, also ich hatte mir vorgenommen, dass ich nur einen Vorgang anfasse und  
185 den dann zu Ende mache. Ähm und also es hat sich verändert. Ich hab mir das, ich habe  
186 mir den Zettel wirklich hingelegt, hab immer wieder drauf geschaut und ähm hab dann  
187 wirklich immer wieder versucht, das auch zu beherzigen. Und wenn ich dann zu viele  
188 Dinge offen hatte, gleich schon wieder ein bisschen abgearbeitet habe. Also von dem her.  
189 Ähm, es ist ein langer Prozess. ((lacht)) Aber es hat mir, es hat mir schon in den letzten  
190 Wochen gezeigt, dass es schon möglich ist, durch solche Dinge sich ein bisschen selbst  
191 zu erziehen und äh, ja [--] sich zu, wie soll ich sagen. Dadurch, sich besser zu fühlen. Ja,  
192 doch. Also es war sehr anstrengend, also wirklich anstrengend für mich, weil das halt  
193 einfach etwas ist, was sag ich mal grundsätzlich bei mir jetzt nicht so in der Natur liegt,  
194 dass ich ähm ((lacht)) vielleicht nur bei Arbeitsthemen ist es bei mir noch, ähm noch  
195 stärker präsent, dass ich so viele Dinge anfange, dann läutet das Telefon, oder es kommt  
196 eine neue Mail rein, und ich mache es schon wieder auf. Da muss ich mich wirklich er-  
197 ziehen und sagen Nee, jetzt mach ich es wieder zu. Ich markiere es wieder als ungelesen  
198 und schaue mir gar nicht an. Das ist schon ein bisschen, es kommt bei mir schon so re-  
199 flexartig, und das ist echt extrem anstrengend, dass ich da immer wieder mich zurücker-  
200 innere und sagen ne, ich mach es wieder zu und ich versuche, mich zu fokussieren.

201 *Interviewerin*: Mhm, aber glaubst du, dass es dir hilft, das zu fokussieren?

202 *Teilnehmer 6*: Ja, mir hilfts und ich merke es ja dann auch. Aber es kommt immer schon  
203 wieder so, es kommt dann gleich schon wieder so raus, dass ich wieder alles aufmache.

204 ((lacht)) Und dann muss ich immer wieder so ne, du weißt, dass es besser geht wenn du  
205 es nacheinander machst, und das versuche ich dann immer, ja versuche ich immer wieder,  
206 mir zu sagen und umzusetzen und mich daran zu erinnern.

207 *Interviewerin:* Aber das heißt, du merkst dann schon immer in dem Moment, wenn du  
208 dann eine Mail aufmachst, ah ne Moment, also du hast das Bewusstsein schon da-

209 *Teilnehmer 6:* Ja, genau dann schon da. Ja, aber ich kann es noch nicht, ich habe es noch  
210 nicht so verinnerlicht, und deswegen habe ich mir, das hatten wir eben gesagt, dass ich es  
211 mir vielleicht hinlegen soll den Zettel. Das habe ich auch gemacht, und der liegt direkt  
212 neben dem, neben dem Bildschirm, und deswegen der Blick fällt immer wieder da drauf.  
213 Und dann kommt es immer wieder, ah, ne jetzt hör auf und mach das wieder zu ((lacht)).  
214 Und ja, genau das ist schon. Aber es ist mega anstrengend, und ich glaube es dauert noch  
215 richtig lange, bis man wirklich das drin hat, dass man sagt ne, es ist ganz selbstverständ-  
216 lich, dass ich das jetzt gar nicht anschau, sondern eben ähm erst das eine fertig mache,  
217 was ich grade hab, und dann mit etwas Neuem anfangen. Ich hätte nicht gedacht, dass es  
218 so anstrengend irgendwie, ja, das ist so. Dieses Ankämpfen gegen den inneren weiß ich  
219 nicht, Drang, irgendwie wieder alles zu öffnen. ((lacht)) Fand ich total spannend, aber ja.

220 *Interviewerin:* Und inwieweit hast du in der Zeit wirklich bewusst so auf deine Gedanken,  
221 auf deine Gefühle geachtet und darauf, wie es dir geht?

222 *Teilnehmer 6:* ähm [--] Also gerade, wenn es so hochkam, dass ich quasi schon wieder  
223 irgendwie so viel angefangen habe, dann war es schon was, irgendwie. Also ich habe  
224 mich dann im ersten Moment schon ein bisschen so, ja nicht schlecht, aber irgendwie hab  
225 ich mir gedacht warum schaffst du es jetzt schon wieder nicht? Also jetzt nicht so extrem,  
226 aber manchmal dann denken sich, es kann doch nicht sein, dass man das nicht versteht,  
227 ((lacht)) dass man das jetzt einfach lässt und dass man das nicht so schnell verinnerlichen  
228 kann. Aber es dauert halt einfach. Ja, und da hab ich mich dann schon immer wieder daran  
229 erinnert. Aber grundsätzlich ist mir schon ähm, es auch besser gegangen. Ich habe schon  
230 versucht, auch mal ein bisschen mehr das eben, ja auf mich zu hören, dass es mir auch  
231 nicht guttut. Ich merke das ja dann auch, dass es mir nicht guttut. Und dann wieder okay,  
232 jetzt arbeite ich wieder etwas ab und wirklich an, dass ich wieder strukturiert eins nach  
233 dem anderen beginne. Ja.



234 *Interviewerin:* Mhm. Und ähm wie ist so grundsätzlich dein Stresslevel gerade? Hat sich  
235 das verändert zu davor insgesamt würdest du sagen, oder nicht?

236 *Teilnehmer 6:* Also ich würde sagen, ich würde sagen, dass es ein bisschen besser gewor-  
237 den ist, eben weil ich nicht dann ja nachmittags um drei anfangen, erst mal wieder alles  
238 abzuarbeiten, sondern eben ja, vorher schon regelmäßig die offenen Themen, die ich ja  
239 schon alle wieder angefangen habe. Also, wenn ich mal wieder vergessen habe, dass ich  
240 schließen sollte, dann komme ich halt am Schluss nicht so in Hektik, sondern kann dann  
241 wirklich leichter, sage ich mal zum Arbeitstagsende schon ein bisschen leichter dann sa-  
242 gen Okay ich hör jetzt auf, und dann sind aber nicht noch 20 Mails geöffnet da, wo ich  
243 noch was machen wollte, sondern es ist ja schon ein bisschen entspannter. Also [--] habe  
244 ich schon so empfunden. Aber es glaube ich braucht halt echt noch Zeit, ähm, bis man  
245 das verinnerlicht hat, bis man nicht mehr viele Sachen aufmacht. Dass es noch irgendwie,  
246 schon entspannter ist, weil es einfach, ähm, [--] geplanter irgendwie abläuft ((lacht)). Hab  
247 mir jetzt auch fest immer, hab mir schon immer wieder Termine rein gesetzt, das hatte  
248 ich ja auch gesagt, dass ich mir Termine setze, aber die, in der Zeit es dann wieder nicht  
249 mache. Genau. Da habe ich mich auch immer wieder daran erinnert, ne, jetzt hast du dir  
250 dafür Zeit genommen und machst das jetzt auch. Also ich hab schon versucht, an mir zu  
251 arbeiten. Und es ist, glaube ich, der richtige Weg ((lacht)).

252 *Interviewerin:* Das sind ja jetzt ganz viel so vor allem Zeitmanagementmethoden. Ähm,  
253 hast du auch was an deiner Einstellung oder so an deinen Glaubenssätzen geändert?

254 *Teilnehmer 6:* Ja, ich hatte ein paar Situationen, ähm wo ich ja eben. Ich hatte es ja auch  
255 immer, sag ich mal ich es mir zu Herzen genommen und so an mich ran, ich kann es ja  
256 nicht etc. Und es gab schon ein paar Situationen da, wo ich mir dann, erst heute hatte ich  
257 so was. Da hab ich mir dann gedacht ne, das ist nicht deine Schuld ((lacht)). Das ist ganz,  
258 liegt einfach daran, dass es halt einfach nicht so funktioniert hat. Ähm, also da versuche  
259 ich mich schon auch daran zu erinnern, dass es eben nicht, nicht ich das jetzt nicht kann  
260 oder ich jetzt die bin, die da was, ja bei sich den Fehler suchen muss, sondern eben das  
261 so abzuwiegen und das nicht so nah an mich ranzulassen. Ja, es ist auch ein Prozess  
262 ((lacht)). Es dauert auch. Aber ich glaube, es wird.

263 *Interviewerin:* Mhm, würdest du sagen es hilft dir dann auch gegen den Stress?

264 *Teilnehmer 6:* Ja. Also genau das nicht so an mich ran zu lassen und dann zu versuchen  
265 ne, das ist jetzt nicht mein Problem. Und äh, dann wird es auch gar nichts, sage ich mal,  
266 so wird es ja nicht zu meinem, meinem persönlichen Stress. Wenn ich mir es nicht so,  
267 ähm, [--] ja nicht mich selber so in die Schuld ziehe. Aber es dauert ((lacht)).

268 *Interviewerin:* Ja, geht auch nicht immer alles von einem Tag auf den anderen.

269 *Teilnehmer 6:* Nee, nee, es ist ein langer Prozess, dass man da an sich arbeitet, und immer  
270 wieder muss man sich sagen ne, nein, nicht du. ((lacht)) Aber ich finde es mega interes-  
271 sant, also ja. Doch.

272 *Interviewerin:* Würdest du sagen, dass du grundsätzlich bewusster auch dem Stress ge-  
273 genüber geworden bist und vielleicht eben auch deinen Reaktionen gegenüber? Und dass  
274 du quasi schneller merkst, wenn du im Stress bist?

275 *Teilnehmer 6:* Ja, also ich, ich versuche es, dass ich mir, dass ich mir das mehr bewusst  
276 mache auch wann, also wann ist denn jetzt Stress? Aber ich glaube schon, dass es schon  
277 sage ich mal, einen positiven Einfluss hat, dass ich das besser erkennen kann und irgend-  
278 wie gleich wieder besser dagegenwirken kann. Ja.

279 *Interviewerin:* Was mich jetzt noch interessieren würde, du hattest ja hier gesagt, dass es  
280 teilweise schon ein bisschen entspannter geworden ist, aber dass es eben wahrscheinlich  
281 noch länger dauern wird. [--] Was wäre denn so deine, vielleicht deine optimale Vorstel-  
282 lung auch von Stress? Es gibt ja auch positiven Stress. Manche Leute brauchen das ja  
283 auch, ein bisschen Druck, dass man produktiv arbeitet. Könntest du das für dich definie-  
284 ren, was du sagst, was für dich so ein gutes Stresslevel wäre, was du anstrebst?

285 *Teilnehmer 6:* Also ich glaube, wie du gesagt hast. Es gibt ja auch positiven Stress. Ich  
286 glaube ein gewisses, ein gewisses Level braucht man irgendwie. Aber das habe ich, das  
287 hab ich ja, sage ich mal grundsätzlich immer. Also es ist ja nicht immer Stress. Aber wenn  
288 man so ein paar, ähm, wenn man Ziele hat oder ein paar Aufgaben, die man einfach erle-  
289 digen muss, das ist ja quasi auch ein indirekter Druck. Wenn ich weiß, ich muss bis  
290 nächste Woche Freitag irgendwas fertig machen, dann habe ich ja auch Druck. Aber also,  
291 ja ein Ziel. Aber wenn ich das vorher schon, dann kann ich es einfach besser eindämmen.  
292 Dann kann es ja auch ein positiver Druck sein, weil ich sage ok, ich hab vorher ja die Zeit  
293 oder ich nehme mir vorher die Zeit um es eben nicht, sage ich mal, wenn ich es bis nächste  
294 Woche Freitag machen muss, am Donnerstag, dann sag oh, ja, morgen muss ich aber dann



295 fertig sein. Und ich glaube, dass man so. Ich habe ja damals manchmal gestresst. Ich  
296 glaube, es ist auch gut, manchmal Stress zu haben. Ich glaube, dass es irgendwie so da-  
297 zwischen wäre, so zwischen selten und manchmal, weil ja, ein bisschen, so ein bisschen  
298 Reiz oder Stress ist auch gut, weil man, wie du sagst, produktiver und ähm, ja ein bisschen  
299 [--] mehr leisten kann. Also ja, so, ja zwischen den zweien.

300 *Interviewerin:* Würdest du dann sagen, dass du jetzt eigentlich schon dein optionales  
301 Stresslevel erreicht hast?

302 *Teilnehmer 6:* Vielleicht, wenn man es im Nachhinein betrachtet? Ähm, ja, vielleicht war  
303 für mich auch der Stress mein nicht vorhandenes Zeitmanagement. Das kann ja durchaus  
304 auch sein, dass sich das jetzt einfach nur verändert und ich jetzt sag ok, dieses manchmal  
305 gestresst ist eigentlich nicht schlimm, es ist eigentlich für mich, sage ich mal genau richtig,  
306 wenn ich halt vorher genau mit den Dingen anders umgehe. Also vorher dachte ich  
307 für mich okay, manchmal der Stress ist halt unnötig. Aber es ist, glaube ich, auch manch-  
308 mal ja auch notwendig. Und ja, es kann ja auch positiver Stress sein. Also, glaube ich, ist  
309 es vielleicht, vielleicht hat sich bei mir das Empfinden einfach geändert. Dass ich sag, der  
310 Stress ist für mich, das ist jetzt sage ich mal, nicht mehr so viel negativer Stress, sondern  
311 ich kann dir ein bisschen positiver umwälzen, weil ich halt mit den Dingen anders um-  
312 gehe. Genau, weil ich halt in diesem [--] ja weil das halt eigentlich, sage ich mal, oftmals  
313 auch selbstproduzierter Stress ja auch war, ähm wenn ich die Zeiten, die ich mir eigentlich  
314 vorgenommen hatte, ja eigentlich selber gerissen habe. Ich war ja selber schuld oft, weil  
315 wenn ich mir Termine einstelle und ich erledige es dann nicht. Dann ist es ja eigentlich,  
316 da ist kein anderer schuld. Das ist ja mein eigenes Management. Ich glaube, dass sich  
317 durch das vielleicht sich das einfach ein bisschen geändert hat und ich jetzt sage, ich bin  
318 zwar manchmal gestresst, aber es ist nicht mehr so viel Negatives, sondern ich habe es  
319 halt ins Positivere umgewandelt. Ja. Ich fühl mich grundsätzlich besser damit, wenn ich  
320 eben mir immer wieder die Dinge mich dran erinnere und versuche, ähm, ja das zu be-  
321 herzigen.

322 *Interviewerin:* Mhm, das heißt du würdest sagen, wenn du wirklich darauf achtest, ein-  
323 fach deine Aufgabe zu strukturieren, nacheinander abzuarbeiten, dir nicht selber zu viel  
324 Druck machen, dass du dann eigentlich auf einem guten Level bist? Und sagst, soweit bin  
325 ich eigentlich zufrieden wenn es so ist.



326 *Teilnehmer 6:* Ja, doch. Ja. Also wenn es ab und zu mal so eine Hochphase gibt, es ist ja  
327 ganz normal, aber es sollte halt dann nicht, dann sollte man sich eben erinnern okay, es  
328 ist ja nicht mein persönliches, ja meine persönliche Schuld, dass ich das jetzt nicht kann,  
329 sondern es kann halt einfach mal grundsätzlich so die Situation sein, dann muss man halt  
330 einfach lernen, anders damit umzugehen und sich daran zu erinnern, ne, ich bin es nicht  
331 persönlich. Genau, ja.

332 *Interviewerin:* Was wäre dann der Punkt, an dem du merkst vielleicht, oder merken wür-  
333 dest, jetzt ist es zu viel Stress oder zu viel negativer Stress?

334 *Teilnehmer 6:* Ähm, ich habe da ja so ein bisschen ((seufzt)), also wenn ich, sage ich mal,  
335 in Stress oder auch in, in, bei mir hängt es, das hängt dann oft auch ein bisschen mit  
336 Hektik zusammen. Ähm [--] Ich kriege dann ein bisschen, was heißt Puls, aber das Herz  
337 schlägt schneller und mir wird warm. Und dann, wenn das halt passiert, dann merke ich  
338 okay, jetzt muss ich wieder, entweder ich muss mal kurz weggehen, damit ich mich selber  
339 ein bisschen runterfahre. Ähm, das ist bei mir so ein bisschen ein Anzeichen, dass ich  
340 gerade ein bisschen viel, dass es ein bisschen viel grade ist, ja, wenn eben die zwei Symp-  
341 tome eintreten ((lacht)).

342 *Interviewerin:* Okay, also ab dann würdest du es eher wieder belastend bewerten?

343 *Teilnehmer 6:* Ja, genau, dann ist es wieder eher negativ und belastend, dass, wie dass ich  
344 sage ok da kriege ich jetzt einen Schwung mit.

345 *Interviewerin:* Okay. Würdest du insgesamt sagen, dass sich deine Erwartungen erfüllt  
346 haben, die du am Anfang hattest?

347 *Teilnehmer 6:* Ja. Also natürlich will man immer mehr und immer schneller, dass sich  
348 das anders ist, sage ich einmal, dass man seine Gewohnheiten verändert. Aber das dauert  
349 einfach. Von dem her, ähm [--] wenn man sich das dann bewusst macht, dass es halt  
350 einfach ein Prozess. Dann bin ich eigentlich schon bis jetzt ganz zufrieden, was ich in den  
351 letzten Wochen geschafft habe ((lacht)). Aber ich will echt weiter mehr arbeiten, weil ich  
352 merke, dass es mir guttut!

353 *Interviewerin:* Ja, ja ok. Wir sind bei der letzten Frage wieder. Wenn ich dir jetzt einen  
354 leeren Zettel geben würde und einen Stift und da kannst du drei Dinge aufschreiben. Ähm  
355 und diesen Zettel kannst du dann an eine Person geben, die an demselben Moment steht,

356 wie du vor vier Wochen standest. Was wären drei Dinge, die du dieser Person mitgeben  
357 würdest? Vielleicht was für Erkenntnisse hat es oder für Erfahrungen, die du gemacht  
358 hast? Ähm, ja was würdest du da gerne aufschreiben, um es dieser Person zu geben?

359 *Teilnehmer 6:* Ich glaube ich würde, ich würde drauf schreiben, ähm, dass sie sich [--],  
360 dass man sich, also kleine Schritte sich selber machen. Kleine Schritte, was man sich äh  
361 vielleicht auch ihr sagen ok schau mal, ob du vielleicht auch so jemand bist wie ich, der  
362 so viele Dinge auf einmal aufmacht und der sich dann selber damit eigentlich den Stress  
363 macht. Ähm, dass man hier sagt okay, vielleicht hast du da einfach auch eine Schwäche.  
364 Keine Ahnung, ob das vielleicht bei der Person das gleiche ist. Ähm ich würde dann auch  
365 sagen, dass sie sich nicht erhoffen soll, dass sie von heute auf morgen ähm eine Verände-  
366 rung bei sich selber generieren kann, weil es einfach dauert. Ähm [--] und ich glaube, ich  
367 würde noch sagen [--] Hm, [--] ja, ja dass man mal kleiner denken soll und sich auch  
368 nicht selber, nicht selber sofort immer, ja, [--] selber so negativ darstellen soll. Also das  
369 bei mir einfach so, dass ich immer alles auf mich persönlich nehme und mich persönlich  
370 übersetze. Ich glaube, ich würde sagen ja, vielleicht bist nicht immer du direkt Schuld  
371 hast, ja, und machst dir den Stress einfach selber? So würde ich irgendwie aus meinen  
372 Erfahrungen berichten.

373 *Interviewerin:* Mhm, okay. Super, danke schön. Gibt's noch irgendwas, was du zu dem  
374 Thema jetzt noch sagen möchtest, was wir jetzt nicht angesprochen haben?

375 *Teilnehmer 6:* Hm nein, eigentlich alles gesagt.

376 *Interviewerin:* Okay gut, danke schön!

## 1. Motto

Humorvolle Erkenntnis: Veränderung ist ein Prozess und dauert.

## 2. Zusammenfassende Nacherzählung

TN 6 hat sich vor Beginn des Experiments zum Teil mit Stress, aber noch nicht mit dem Konzept Achtsamkeit auseinandergesetzt. Er versucht täglich möglichst früh Erfolgserlebnisse zu schaffen. Insgesamt fühlt er sich manchmal gestresst, wobei ihn vor allem unvorhergesehene Ereignisse belasten. Häufig setzt er sich selbst Termine, die er dann aber schiebt, weil er sich keine Zeit dafür nimmt. Mit sich selbst ist er oft unzufrieden und denkt, was er tut, sei nicht gut genug, vor allem im Vergleich mit einer Kollegin. Das lässt TN 6 an sich zweifeln. Ihm wird

dann heiß und kalt und er wird hektisch. Auch wenn es nicht immer funktioniert, versucht er dann durchzuatmen, sich Zeit zu nehmen und die Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Hat er dann einen kleinen Erfolg geschafft, lässt der Stress etwas nach. Für das Experiment wünscht er sich Strategien, die ihm helfen, sich zu organisieren und das Stresslevel unter Kontrolle zu halten. Nach dem Experiment schildert TN 6, dass er versucht, jeden Vorgang nur einmal anzufassen, was zu seinem Fokus beiträgt. Das klappt schon ganz gut, allerdings muss er sich ständig daran erinnern und weiß, dass es noch ein langer Prozess ist, sich selbst zu erziehen. Schafft er das nicht, fühlt er sich schnell schlecht. Grundsätzlich versucht er, mehr auf sich zu hören und darauf, was ihm guttut. Er ist besser organisiert und nimmt sich Zeit für ihre selbstgesetzten Termine, was sein Stresslevel etwas verbessert hat. Zudem versucht er, sich Dinge weniger zu Herzen zu nehmen und sich nicht selbst die Schuld zu geben, wenn etwas nicht funktioniert. So macht er das nicht zu seinem persönlichen Stress. Er findet diese Erkenntnis interessant, weiß aber, dass auch das ein langer Prozess ist. Generell erkennt er Stress besser und kann dadurch schneller entgegenwirken. Manchmal Stress zu haben, ist seiner Ansicht nach gut und trägt zur Produktivität bei. Er erkennt, dass er eigentlich schon sein für sich optimales Stresslevel erreicht hat, da sich jetzt sein Empfinden geändert hat und er dank Zeitmanagement und Hinterfragen der eigenen Überzeugungen seinen selbstproduzierten Stress reduzieren kann. Seine Erwartungen hat TN 6 also erfüllt. Auch wenn er seine Gewohnheiten gerne schneller ändern würde, akzeptiert er, dass es ein Prozess ist und möchte weiter daran arbeiten. Er plädiert dafür, kleine Schritte zu machen und sich bewusst zu machen, dass Veränderung Zeit braucht.

### 3. Stichwortliste

- 12: damit ich ... Erfolge sehe so früh wie möglich am Tag
- 49: nicht morgen schon 20 E-Mails vom Vortag noch drin habe
- 57: im Moment würde ich sagen ich bin hier manchmal
- 63: unvorhergesehene Dinge
- 65: enorm viel Klärungsaufwand und am besten brauchen sie es gestern
- 76: bin oft unzufrieden mit mir
- 77: denke mir immer, das ist nicht gut genug, was ich da mache
- 78: vergleiche mich dann immer innerlich mit meiner Kollegin, die das vorher gemacht hat
- 84: mich beeinflusst das oft, und ich zweifle da dann oft auch an mir
- 88: mir wird heiß, mir wird kalt
- 88: mein Herz fängt an zu klopfen

- 90: ich werde auch ein bisschen hektisch
- 91: Zeitdruck ... meine ich, durch das, dass ich schneller mache oder hektisch bin, wird es besser.
- 92: meistens ist es ja das Gegenteil
- 98: ich versuche mir zu denken, ich muss jetzt mal durchatmen und es ist ja meistens nicht lebensbedrohliches
- 101: jetzt mal langsam und vielleicht noch eine Minute mehr Zeit nehmen, dann wird es auch wieder
- 102: im ersten Moment will man es nicht so sehen
- 102: ich versuche mir zwar zu sagen, aber es funktioniert natürlich nicht immer
- 116: vielleicht von einer anderen Perspektive noch einmal zu sehen
- 118: wenn man das nicht im Alltag schon immer macht, dass man versucht, ... von einem anderen Blickwinkel die Situation zu betrachten, dann ist es schwierig, in einer Stresssituation so etwas umzusetzen
- 121: Stress fällt häufig dann erst ab oder wird weniger, wenn ich ... einen kleinen Erfolg für mich sehe
- 138: im Umgang mit Stress ... hat das eine hohe Bedeutung, wie man auch selbst organisiert ist
- 140: wenn man Chaos in seinem ganzen System hat, dann glaube ich reagiert man einfach noch schneller auf solche Situationen
- 163: stresse ich mich dann selber, ... weil ich mir nicht die Zeit nehme, wenn ich sie mir plane, sondern immer wieder schiebe
- 170: ich mich immer wieder daran erinnern muss
- 171: dass ich nur einen Vorgang anfasse und den dann zu Ende mache
- 174: wenn ich dann zu viele Dinge offen hatte, gleich schon wieder ein bisschen abgearbeitet habe
- 175: es ist ein langer Prozess
- 176: es schon möglich ist, durch solche Dinge sich selbst zu erziehen und ... dadurch sich besser zu fühlen
- 178: es war sehr anstrengend für mich
- 184: es kommt bei mir schon so reflexartig, und das ist echt extrem anstrengend, dass ich da immer wieder mich zurückerinnere
- 197: hinlegen soll, den Zettel, ... der liegt direkt neben dem Bildschirm
- 200: ich glaube es dauert noch richtig lange, bis man wirklich das drin hat, dass man sagt, es ist ganz selbstverständlich
- 211: warum schaffst du es jetzt schon wieder nicht

- 215: habe schon versucht, auch mal ein bisschen mehr auf mich zu hören
- 225: komme am Schluss nicht so in Hektik
- 234: jetzt hast du dir dafür Zeit genommen und machst das jetzt auch
- 241: das ist nicht deine Schuld
- 243: nicht ich das jetzt nicht kann oder ... den Fehler bei sich suchen muss
- 244: nicht so nah an mich ranzulassen
- 249: so wird es nicht zu meinem persönlichen Stress
- 258: ich versuche, ... dass ich mir das mehr bewusst mache, wann ist denn jetzt Stress
- 260: dass ich das besser erkennen kann und irgendwie gleich wieder besser dagegenwirken kann
- 280: ein bisschen Stress ist auch gut, weil man ... produktiver und ... mehr leisten kann
- 284: vielleicht war für mich auch der Stress mein nicht vorhandenes Zeitmanagement
- 286: manchmal gestresst ist eigentlich gar nicht schlimm
- 287: wenn ich ... mit den Dingen anders umgehe
- 288: vorher dachte ich für mich okay, manchmal der Stress ist halt unnötig, aber es ist, glaube ich, manchmal auch notwendig
- 290: vielleicht hat sich bei mir das Empfinden einfach geändert
- 293: weil das oftmals selbstproduzierter Stress war
- 299: ich bin zwar manchmal gestresst, aber es ist nicht mehr so viel Negatives, sondern ich habe es ins Positivere gewandelt
- 316: dann merke ich okay, jetzt muss ich ... mal kurz weggehen, damit ich mich selber ein bisschen runterfahre
- 321: dann ist es eher negativ und belastend, wie dass ich sage ok da kriege ich jetzt Schwung mit
- 325: natürlich will man immer mehr und immer schneller, ... dass man seine Gewohnheiten ändert
- 329: ich will weiter mehr arbeiten, weil ich merke, dass es mir guttut
- 337: kleine Schritte sich selber machen
- 342: nicht erhoffen soll, dass sie von heute auf morgen eine Veränderung bei sich selber generieren kann, weil es einfach dauert
- 344: nicht sich selber so negativ darstellen



#### 4. Themenkatalog

##### 1. Ausdruck von Zeit:

- Bei Zeitdruck meine ich es wird besser, wenn ich schneller mache oder hektisch bin, aber meistens ist es ja das Gegenteil (Z. 91 f.)

##### 2. Veränderung als Prozess:

- Es ist ein langer Prozess und dauert, bis etwas selbstverständlich wird (Z. 175, 200)
- Kleine Schritte gehen und nicht erhoffen, dass man von heute auf morgen eine Veränderung bei sich selber generieren kann (Z. 337, 342)
- Es ist möglich, sich selbst zu erziehen und sich dadurch besser zu fühlen (Z. 176)
- Ich muss mich immer wieder daran erinnern (Z. 170)
- Zettel direkt neben dem Bildschirm (Z. 197)
- Es kommt so reflexartig, das ist echt extrem anstrengend, dass ich mich immer wieder zurückerinnere (Z. 178, 184)
- Man will immer mehr und immer schneller, dass man seine Gewohnheiten ändert (Z. 325, 329)
- Warum schaffst du es jetzt schon wieder nicht (Z. 211)
- Wenn man das nicht im Alltag schon immer macht, dann ist es schwierig in einer Stresssituation umzusetzen (Z. 118)
- *Seine Gewohnheiten zu ändern ist möglich, ist aber ein langer und anstrengender Prozess. Es hilft, sich Erinnerungen zu schaffen und im Alltag zu üben, damit man es in Stresssituationen einfach umsetzen kann. Man sollte eine akzeptierende Haltung einnehmen, geduldig mit sich selbst sein.*

##### 3. Äußere Stressoren:

- Unvorhergesehene Dinge (Z. 63)
- Enorm viel Klärungsaufwand und am besten brauchen sie es gestern (Z. 65)

##### 4. Optimales Stresslevel:

- Im Moment bin ich bei manchmal gestresst (Z. 57)
- Ich bin zwar noch manchmal gestresst, aber es ist eigentlich gar nicht schlimm und ich habe es ins Positivere gewandelt (Z. 286, 299)
- Vorher dachte ich okay, manchmal der Stress ist halt unnötig, aber es ist, glaube ich, manchmal auch notwendig (Z. 288)
- Ein bisschen Stress ist gut, weil man produktiver ist und mehr leisten kann (Z. 280)

- Vielleicht war für mich der Stress mein nicht vorhandenes Zeitmanagement (Z. 284)
  - Vielleicht hat sich bei mir das Empfinden einfach geändert, weil es oftmals selbstproduzierter Stress war (Z. 290, 293)
  - Wenn ich mit den Dingen anders umgehe (Z. 287)
  - Dann ist es eher negativ und belastend, als dass ich da jetzt Schwung mitkriege (Z. 321)
  - *Sie fühlt sich manchmal gestresst, was sie im Nachhinein gar nicht mehr als negativ betrachtet. Manchmal ist Stress auch notwendig, um produktiver zu sein. Einerseits hat sich ihr Empfinden gegenüber selbstproduziertem Stress geändert, andererseits geht sie mithilfe von Zeitmanagement anders mit Stress um. Belastend wird es für sie dann, sobald körperliche Reaktionen und Hektik eintreten.*
5. Zeitmanagement zur Prävention und Bewältigung:
- Im Umgang mit Stress hat es eine hohe Bedeutung, wie man selbst organisiert ist (Z. 138)
  - Wenn man Chaos in seinem System hat, reagiert man noch schneller auf solche Situationen (Z. 140)
  - Nicht morgens schon 20 E-Mails vom Vortag noch habe (Z. 49)
  - Nur einen Vorgang anfasse und den dann zu Ende mache (Z. 171)
  - Wenn ich zu viele Dinge offen hatte und gleich schon wieder abgearbeitet habe, komme ich am Schluss nicht so in Hektik (Z. 174, 225)
  - Stresse ich mich dann selber, weil ich mir nicht die Zeit nehme, wenn ich sie mir plane, sondern immer wieder schiebe (Z. 163)
  - Jetzt hast du dir dafür Zeit genommen und machst das jetzt auch (Z. 234)
  - Damit ich Erfolge sehe so früh wie möglich am Tag (Z. 12)
  - Stress fällt dann ab oder wird weniger, wenn ich einen kleinen Erfolg sehe (Z. 121)
  - *Gutes Zeitmanagement und Ordnung sind wesentlich für die erfolgreiche Prävention und den Umgang mit Stress. Dinge nacheinander, statt parallel zu erledigen wirken Hektik entgegen, ebenso wie sich die Zeit so zu nehmen, wie man sie geplant hat. Bestenfalls wird der Tag so strukturiert, dass man möglichst früh erste Erfolgserlebnisse hat.*
6. Innere Überzeugungen:
- Ich bin oft unzufrieden mit mir und zweifle an mir (Z. 76, 84)
  - Ich denke mir immer, das ist nicht gut genug, was ich da mache im Vergleich zur Kollegin (Z. 77 f.)

- Ich versuche mir zu denken, ich muss jetzt mal durchatmen und es ist ja meistens nichts lebensbedrohliches (Z. 98)
- Vielleicht von einer anderen Perspektive noch einmal zu sehen (Z. 116)
- Langsamer machen und vielleicht eine Minute mehr Zeit nehmen, dann wird es auch wieder (Z. 101)
- Ich versuche mir das zu sagen, aber es funktioniert nicht immer (Z. 102)
- Nicht den Fehler bei sich suchen und sich selber so negativ darstellen (Z. 243, 344)
- Das ist nicht deine Schuld (Z. 241)
- Nicht so nah an mich ranzulassen, so wird es nicht zu meinem persönlichen Stress (Z. 244, 249)
- *Sie ist oft unzufrieden und zweifelt an sich, da sie denkt, im Vergleich zur Kollegin nicht gut genug zu sein. Sie versucht, das nicht zu nah an sich heranzulassen und sich selbst nicht die Schuld zuzuschreiben, um es nicht zu ihrem persönlichen Stress zu machen. Das klappt allerdings nicht immer. Wenn sie im Stress ist, versucht sie, die Situation aus einer anderen Perspektive zu sehen, durchzuatmen und sich Zeit dafür zu nehmen.*

#### 7. Körperwahrnehmung:

- Mir wird heiß, mir wird kalt (Z. 88)
- Mein Herz fängt an zu klopfen (Z. 88)
- Ich werde auch ein bisschen hektisch (Z. 90)
- Ich habe schon versucht, ein bisschen mehr auf mich zu hören (Z. 215)
- Ich versuche mir mehr bewusst zu machen, wann ist denn jetzt Stress (Z. 258)
- Ich kann das besser erkennen und gleich besser dagegenwirken (Z. 260)
- Dann merke ich okay, jetzt muss ich mal kurz weggehen, damit ich mich selber ein bisschen runterfahre (Z. 316)
- *Im Stresszustand wird ihr heiß, kalt, sie bekommt Herzklopfen und wird hektisch. Sie versucht, vermehrt auf sich zu hören. Dadurch erkennt sie besser, wann sie im Stress ist und kann besser gegensteuern, bspw. geht sie aus der Situation heraus, um runterzufahren.*

### 5. Paraphrasieren

TN 6 gerät in Stress, wenn unvorhergesehene Dinge mit viel Klärungsbedarf und hoher Dringlichkeit eintreten (3). Das führt oft zu Zeitdruck, woraufhin er beginnt schneller und hektischer zu arbeiten, was seiner Meinung nach aber eigentlich

zum Gegenteil führt (1). Er kann seine inneren Überzeugungen relativ klar formulieren und weiß, dass er oft unzufrieden ist und an sich zweifelt, da er denkt, im Vergleich zur Kollegin nicht gut genug zu sein. Er versucht, das nicht zu nah an sich heranzulassen und sich selbst nicht die Schuld zuzuschreiben, um es nicht zu seinem persönlichen Stress zu machen. Das klappt allerdings nicht immer. Wenn er im Stress ist versucht er, die Situation aus einer anderen Perspektive zu sehen, durchzuatmen und sich Zeit für die Aufgabe zu nehmen (6). TN 6 fühlt sich insgesamt manchmal gestresst, was er im Nachhinein gar nicht mehr als negativ betrachtet. Manchmal ist Stress auch notwendig, um produktiver zu sein. Einerseits hat sich während des Experiments sein Empfinden gegenüber selbstproduziertem Stress geändert, andererseits geht er mithilfe von Zeitmanagement anders mit Stress um. Belastend wird es für ihn dann, sobald körperliche Reaktionen eintreten (4). Im Stresszustand wird ihm dann heiß und kalt, er bekommt Herzklopfen und wird hektisch. Seit dem Experiment versucht er, vermehrt auf sich zu hören. Dadurch erkennt er besser, wann er im Stress ist und kann dann gegensteuern, bspw. nimmt Abstand zur Situation, um runterzufahren (7). Gutes Zeitmanagement und Ordnung sind seiner Meinung nach wesentlich für die erfolgreiche Prävention und den Umgang mit Stress. Dinge nacheinander, statt parallel zu erledigen wirken Hektik entgegen, ebenso wie sich die Zeit so zu nehmen, wie man sie geplant hat. Bestenfalls wird der Tag so strukturiert, dass man möglichst früh erste Erfolgserlebnisse hat (5). Die eigenen Gewohnheiten zu ändern ist seiner Ansicht nach möglich, allerdings betont er sehr häufig, dass das ein langer und anstrengender Prozess ist. Es hilft ihm, sich Erinnerungen zu schaffen und im Alltag zu üben, damit er besser für Stresssituationen gewappnet ist. Generell solle man dabei eine akzeptierende Haltung einnehmen, geduldig mit sich selbst sein (2).

## **6. Zentrale Kategorien**

1. Äußere vs. innere Stressoren (3/6)
2. Ausdruck von Stress und Konsequenzen für das Umfeld (4)
3. Ausdruck von Zeit (1)
4. Zugang zur eigenen Gedanken- und Gefühlswelt (6)
5. Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitsgefühl (2/6/7)
6. Achtsame Körperwahrnehmung (7)
7. Stressprävention (5)
8. Stressbewältigung (5)
9. Die Balance des optimalen Stresslevels (4)
10. Veränderung als Prozess (2)

**Teilnehmer 7:**

- Offene, vertraute Atmosphäre
- Hat bei den Checklisten sehr schnell Punkte ausgewählt
- Verschränkte Arme, zwischenzeitlich geöffnete Körperhaltung, dann wieder verschränkt, insgesamt ruhige, geerdete, neutrale Ausstrahlung
- Bei ihm sind vor allem die inneren Glaubenssätze und weniger die äußeren Umstände Auslöser für Stress (vgl. TN 4)
- Beim zweiten Interview: Gelassene, ruhige Haltung und Sprechweise, bedankt sich nach dem Interview nochmal dafür, dass er zum Nachdenken und Reflektieren angeregt wurde und ihm all das viel Positives gebracht hat

**1 Interview 1**

2 *Interviewerin:* Magst du mir zu Beginn mal erzählen, wie so dein typischer Arbeitsalltag  
3 zurzeit aussieht?

4 *Teilnehmer 7:* Ich stehe auf, und gehe jetzt nicht mehr ins Büro, sondern bin ja zu Hause.  
5 Das heißt, ich geh dann duschen, geh dann an den Schreibtisch und hole da meinen Lap-  
6 top raus und öffne den, mache mir dann Kaffee und setze mich dann an Schreibtisch und  
7 schaue die E-Mails an. Danach mache ich mir meistens eine To-do-Liste was ich heute  
8 mache, anhand der E-Mails gekommen sind. Dann schalte ich noch mal kurz ab und lese  
9 Zeitung. Und dann fange ich an, die Sachen abzuarbeiten, die ich mir aufgeschrieben  
10 habe, oder die, die reinkommen. Dann gibt es viele spontane Sachen, weil oftmals Kun-  
11 den dann anrufen und noch irgendwas brauchen oder eine neue Aufgabe kommt. Und  
12 dann versuche ich, so gut wie möglich die Sachen abzuarbeiten. Und ähm ja, dann gehe  
13 ich meistens mittags eine Runde spazieren. Was ich mir jetzt angewöhnt habe, um den  
14 Kopf frei zu kriegen und dann nachmittags mache ich an der Liste weiter. Meistens sind  
15 noch Telkos zwischendrin. Wenn es ein ganz anstrengender Tag ist wie Montag, dann  
16 sind eigentlich nur Telkos. Das ist sehr unzufrieden, weil man nur neue Aufgaben auf die  
17 Liste bekommt, und nicht streichen kann. Und dann sagen wir mal der Tag ist gut gelaufen,  
18 und man hat drei, vier Sachen von der Liste gestrichen, vielleicht 50, 60 Prozent.  
19 Dann hab ich mir jetzt angewöhnt, lege ich den Zettel mit der To-do-Liste und den Laptop



20 auch weg, damit ich das dann nicht mehr sehe am Tag und einen Moment des Abschie-  
21 ßens habe, weil ich den sonst nicht habe, weil ich ja zu Hause bin. Davor ist man halt  
22 nach Hause gegangen und hatte da den Moment des Abschließens. Das sind schon ein  
23 paar Sachen, die ich mir so angeeignet hab. Auch um Stress vorzubeugen, habe ich selber  
24 gemerkt das tut mir irgendwie gut. Vor allem das Zeitung lesen nochmal, bevor es richtig  
25 losgeht, ist einfach so ein Gewohnheitsding. Man hat aber schon überlegt, was man so  
26 am Tag macht. Sonst kann ich das nicht. Sonst bin ich die ganze Zeit in Gedanken was  
27 muss ich denn jetzt gleich tun? Wenn ich das nicht niedergeschrieben habe, dann ist das  
28 noch im Kopf. Auch das ist etwas, das ich gelernt habe, was ich unbedingt brauch, dass  
29 ich das aus meinem Kopf rauskriege und aufs Papier. Sonst kommt es immer wieder hoch,  
30 daran muss du noch denken, daran muss ich noch denken. Wenn ich da so drauf schreibe,  
31 dann ist das wie so ein Papierkorb in meinem Kopf, dass ich das dann loswerde. Und es  
32 ist wunderschön, wenn man dann weiß, dass man viel erledigt hat und dass ich die Sachen  
33 durchstreichen kann. Auch da ist es wichtig, was ich gelernt habe, auch Kleinigkeiten und  
34 banale Sachen auf die To-do-Liste draufzuschreiben, damit man möglichst viel streichen  
35 kann. ((lacht)) Dadurch hat man das Gefühl hat etwas geschafft zu haben.

36 *Interviewerin:* ((lacht)) Möglichst viele Erfolgserlebnisse schaffen.

37 *Teilnehmer 7:* Im Zweifel so einen Anruf, den man noch tätigen muss. Dann schreibt man  
38 den noch auf und dann streicht man ihn durch, und man hat das noch geschafft. Das ist  
39 cool. Aber natürlich ist das auch kontraproduktiv, weil es stresst einen, wenn man gar  
40 nichts von der Liste geschafft hat, wenn immer neue Sachen gekommen sind. Man muss  
41 sich ein bisschen disziplinieren da auch Zeit rein zu stecken, weil wenn du Stress hast,  
42 gehen so Kleinigkeiten manchmal unter die aber eigentlich voll wichtig sind. Und das ist  
43 manchmal schwierig. Zum Beispiel das Zeitunglesen. Wenn ich wüsste, ich müsste jetzt  
44 was fertig machen, dann würde ich es weggelassen, obwohl es eigentlich nur fünf Minu-  
45 ten sind und die fünf Minuten tun mir gut. Oder auch das mittags Spazieren lass ich dann  
46 auch manchmal weg. Aber das ist eigentlich falsch. Ich merke dann, ähm, wenn ich das  
47 gemacht habe, dass es gut war. Und davor denke ich mir manchmal ah ne, mach lieber  
48 weiter, dann hast du es fertig und hast danach nicht mehr so viel Stress. Aber genau das  
49 ist dann das, was stressig ist, weil ich mir nicht die Zeit nehme, auch mal zur Ruhe zu  
50 kommen. Also, ich habe mich in den letzten Jahren seit ich angefangen habe zu arbeiten,  
51 seit Juli wurde es permanent stressiger. Die Höchstphase hatte ich dann um Weihnachten

52 herum, wo ich dann noch mal so eine Deadline hatte, die unbedingt geschafft werden  
53 musste. Und da habe ich dann gemerkt irgendwie muss ich was machen, weil sonst schaff  
54 ich das nicht mehr. Deswegen habe mir schon so Kleinigkeiten, Werkzeuge für mich ent-  
55 wickelt, mit denen ich so nach Möglichkeiten da was machen kann. Das merke ich schon,  
56 dass wenn ich das nicht habe, das ist schon sehr anstrengend.

57 *Interviewerin:* Spürst du da dann gleich, dass du da was ausgelassen hast?

58 *Teilnehmer 7:* Ja genau. Aber es ist wirklich schwer, sich einzureden, dass man das ma-  
59 chen muss. In stressigen Situationen zählen halt auch kleine Minuten. Aber es ist aber  
60 trotzdem wichtig, das zu machen. Aber ich halte es trotzdem nicht immer ein.

61 *Interviewerin:* Kannst du das an irgendwas Festmachen, wann es einhältst und wann  
62 nicht? Oder ist es einfach so, wie du dich in der Situation gerade fühlst?

63 *Teilnehmer 7:* Wenn ich mich selber ein bisschen verliere, heißt, ich verliere mich aus  
64 dem Fokus und fokussiere eher die Aufgabe oder das Ergebnis, dass das fertig sein muss.  
65 Dann passiert das. Wenn ich aber sage, mir ständig auch bewusst werde, dass eigentlich  
66 ich das Wichtigere bin und nicht die Aufgabe, dann ist es gut. Aber das ist nicht so einfach  
67 in stressigen Situationen, [-] weil man ja eigentlich nur das Ziel vor Augen hat, das da  
68 stresst und man ja meint, wenn das Ziel erreicht ist, ich muss das jetzt möglichst schnell  
69 im Sprint schaffen. Dann ist es wieder nicht so stressig, aber es könnte dann wieder das  
70 nächste Ziel kommen, das man wieder im Sprint erreichen muss. Und wenn man dann  
71 schon platt ist, dann kann man auch nicht mehr laufen. Schöne Metapher, ge. ((lacht))

72 *Interviewerin:* Schön gesagt ((lacht)) Wenn du jetzt mal in dich rein spürst, was würdest  
73 du sagen, ist im Moment ein durchschnittliches Stresslevel? Also, wenn du versuchst,  
74 über die letzten Tage und die letzten Wochen einen Durchschnitt zu bilden. Was hiervon  
75 ist dein persönliches Stressbarometer?

76 *Teilnehmer 7:* [---] Ja. [---] Wahrscheinlich eher hier dazwischen.

77 *Interviewerin:* Okay, also häufig gestresst. Du hast ja gerade schon ein bisschen reflektiert  
78 über deine externen Stressoren, deine inneren Glaubenssätze. Was würdest du sagen, ist  
79 im Moment dein persönlicher negativer Hauptstressor? Was ist das, was dich momentan  
80 extern am stärksten belastet?



81 *Teilnehmer 7:* [--] Ähm, ja so eine Mischung aus vielen Sachen. Das sind natürlich Ter-  
82 mindruck, teilweise. Viele Sachen müssen zu gewissen Zeiten erledigt sein in meiner Ar-  
83 beit, und ich bin dafür alleine verantwortlich. Ich muss mich aber oftmals auf die Zuarbeit  
84 anderer verlassen. Und diese Kontrolllosigkeit, dass ich da nicht die Kontrolle verliere  
85 und nicht mehr eingreifen kann, das stresst mich zum einen. Und ich habe immer den  
86 Anspruch auch, dass das, was ich mache, gut ist, damit ich bei anderen auch positiv wirke.  
87 Das ist nicht für mich, sondern für mich in dem Sinne, dass ich für andere gut wirke.  
88 Sozusagen die Anerkennung oder bzw. die Anerkennung brauche ich gar nicht, sondern  
89 ich möchte nicht nicht Anerkennung haben, sondern ich möchte nicht geschimpft werden.  
90 Einfach nicht versagen vor den anderen und dann fühle ich mich schlecht sozusagen. Das  
91 ist, glaube ich das, was mich dann stresst. Bei Terminen, Situationen, dass die dann ent-  
92 täuscht von mir sind. Das trifft es eigentlich ganz gut, die Enttäuschung anderer, die da  
93 ähm, an mich glauben. Das stresst mich dann. Und wenn ich es selber unter Kontrolle  
94 habe ist es einfacher, weil ich es vorher planen kann und natürlich weiß ich, wie ich es  
95 schaffe, das Ziel. Und wenn andere daran beteiligt sind, dann ist da so ein Level Unwill-  
96 kürlichkeit drin, und das stresst mich.

97 *Interviewerin:* Mhm. Wenn du dich jetzt mal für eines entscheiden müsstest, entweder  
98 den Termindruck oder diese Abhängigkeiten, womit du jetzt auch in den nächsten Wo-  
99 chen ein bisschen arbeiten möchtest, was würdest du dann auswählen?

100 *Teilnehmer 7:* Ich würde [--] ich würde diese, also eigentlich der Hauptstressor eigentlich  
101 diese Angst, zu versagen vor anderen. Das würde ich eigentlich nehmen. Ist aber schwie-  
102 rig daran zu arbeiten. ((lacht))

103 *Interviewerin:* Okay, also das ist ja quasi dein innerer Antreiber.

104 *Teilnehmer 7:* Ja stimmt! Ähm dann, dann würde ich die Abhängigkeiten nehmen.

105 *Interviewerin:* Okay. Und wenn du dich jetzt vielleicht mal eine letzte Situation erinnerst,  
106 ähm die eben so war, dass du vielleicht auf jemand anderen angewiesen warst und nicht  
107 wusstest, macht er das gut und so wie ich das will, wie sehr belastet dich das dann in der  
108 konkreten Situation? Wenn du dich auch hier eine Skala vorstellst von eins bis zehn, mit  
109 eins, sehe ich total gelassen bis zehn, oh setzt mich sehr unter Stress. Wo würdest du das  
110 einordnen?

111 *Teilnehmer 7:* Ah schon acht so. Neun. Also wenn ich jetzt die Situation so vor Augen  
112 führe, ja, schon. Schon stark gestresst.

113 *Interviewerin:* Okay, mhm. Und wenn wir in die innere Komponente übergehen, da hat-  
114 test du ja gesagt dieses Gefühl, ich will niemanden enttäuschen. Was würdest du da sagen,  
115 ist bei dir dein Glaubenssatz, der irgendwie am stärksten ausgeprägt ist?

116 *Teilnehmer 7:* Ja, da waren schon ein paar Zitate, die ganz gut gepasst haben. Ich will es  
117 allen recht machen, zum Punkt Harmoniebedürfnis. Ja, ich muss perfekt sein. Nicht in  
118 dem Sinne, dass ich perfekt sein will, sondern dass ich ähm nicht unperfekt vor anderen  
119 dastehen will, und ich darf keine Fehler machen. Ich mache sehr ungern Fehler.

120 *Interviewerin:* Auch wieder in dem Kontext quasi sonst sieht jemand anderes, ich hab da  
121 was nicht gut gemacht, oder?

122 *Teilnehmer 7:* Ja genau, dass der dann enttäuscht ist sozusagen.

123 *Interviewerin:* Wie sehr ist das bei der ausgeprägt, würdest du sagen, auch wieder von  
124 eins bis zehn?

125 *Teilnehmer 7:* Ah, das ist schon, das ist ja der Hauptfaktor. ((lacht)) Also, womit ich mich  
126 dann innerlich stresse. [---] Also das ist dann neun bis zehn.

127 *Interviewerin:* Okay, mhm. Wenn du dich jetzt auch mal an eine Situation erinnerst, in  
128 der du gestresst warst, entweder wegen diesem Gedanken oder vielleicht wieder wegen  
129 einer Abhängigkeit, ähm, wie macht sich das bei dir bemerkbar im Körper? Wie reagiert  
130 dein Körper dann auf den Stress?

131 *Teilnehmer 7:* Also äh, da war es körperlich eher schwierig einzuschätzen, in der Situa-  
132 tion jetzt beispielsweise. Da war es Schlaflosigkeit. Also schlecht einschlafen, gepaart  
133 mit kreisenden Gedanken, also immer dieses verlieren in diesen Gedankenzyklen. Was  
134 kann ich machen? Was muss gemacht werden? Was ähm ist noch wichtig? Hab ich was  
135 vergessen? Dass ist, was da eigentlich hauptsächlich im Körper los ist. Angstgefühle,  
136 Versagensängste, Nervosität, innere Unruhe. Genau eigentlich auch immer diese ständig  
137 kreisenden Gedanken, aus denen ich nicht herauskomme. Ich bin dann in der Situation,  
138 in dem Stress, gefangen in der Stresssituation. Und erlebe nicht mehr eigentlich richtig,  
139 was um mich herum passiert. Ich verliere mich dann immer wieder und es ist schwierig,  
140 dann wieder in das da sein zurückzukehren. Und das verstärkt das Ganze dann natürlich



141 umso mehr, weil ich dann nicht abschließe, sondern das fortführe, bis die Situation abge-  
142 schlossen ist für mich.

143 *Interviewerin:* Und dann kannst du es auch in deinem Kopf abschließen?

144 *Teilnehmer 7:* Und dann ist es weg, ja. Aber es ist halt von der Situation abhängig. Aber  
145 die Werkzeuge helfen mir dabei, beispielsweise diese kreisenden Gedanken, wenn ich  
146 dann eine Liste mache und dann kann ich die Gedanken, die teilweise in meinen Kopf  
147 gekommen sind, auch mit dieser Liste aus meinem Kopf verbannen.

148 *Interviewerin:* Mhm, also du leerst deinen Kopf, indem du die Gedanken auf das Papier  
149 bringst?

150 *Teilnehmer 7:* Zum Beispiel eine Sache. Oder ich meditiere abends dann noch im Bett.  
151 Das ist auch eine gute Möglichkeit, seine Gedanken irgendwie wieder zu fokussieren,  
152 wieder ins jetzt zu bringen und nicht in vor drei Stunden. Kennt man ja auch wenn man  
153 zum Beispiel ein Gespräch hatte, was hätte ich noch sagen können? Warum ist mir das  
154 nicht vorher eingefallen? [--] Die Situation ist ja abgeschlossen, man kann ja nichts mehr  
155 tun, und man kann auch erst wieder morgen was tun. Und da muss man sich halt wieder  
156 fokussieren, und es klappt mit Meditation ganz gut. Oder sich bewusst machen, dass man  
157 jetzt gerade nichts tun kann. [--] Ganz im Gegenteil, das fördert ja auch wieder das Ge-  
158 stresste, weil man am nächsten Tag dann k.o. ist, wenn man sich ganze Zeit damit be-  
159 schäftigt hat. Das heißt, es ist ein Teufelskreis, in dem man dadurch gerät.

160 *Interviewerin:* Ja, verstehe. Wenn du dann gestresst bist und dein Körper schickt dir schon  
161 Signale, du bist schon in deinem Gedankenkarussell drin. Bemerkt du das dann auch  
162 wirklich in dem Moment und kannst es zuordnen, ah ja, das tritt gerade auf, weil ich im  
163 Stress bin, oder spürst du das vielleicht gar nicht in der Situation? Also hörst du die Sig-  
164 nale von deinem Körper?

165 *Teilnehmer 7:* Hm. [--] Ich glaube, man rutscht da so rein erst. Also [--] Ja, man lernt  
166 auch dazu. Man lernt also, vorher ist man ja, Prüfungsstress oder so was hat man ja auch  
167 gelernt, damit umzugehen. Der Arbeitsstress ist ja auch eine neue Ebene, zwar vielleicht  
168 auch auf den gleichen Stressoren wie Versagensängste in der Prüfung. Nicht schlecht  
169 sein, weil sonst meine Eltern enttäuscht sind, sowas. Aber es ist eine andere Situation,  
170 und man versucht da sich ja, man lernt dazu und, ja schwierig. Ich merke jetzt nicht okay,  
171 jetzt bin ich gestresst, sondern ich merke es erst, wenn der Stress schon da ist. Wenn ich



172 schon dagegen kämpfen muss, sozusagen. Dann muss ich halt versuchen, klar wieder zu  
173 denken und man ist ja auch ein bisschen unklar in den Gedanken, weil man so gefangen  
174 ist, und man muss sich diese Sachen immer wieder vor Augen führen, dass man jetzt  
175 nichts ändern kann, dass man erst morgen wieder etwas ändern kann und das muss ich ja  
176 immer wieder sagen. Und das ist etwas, was man auch lernt. [--] Aktuell merke ich es  
177 aber noch nicht, jetzt kommt der Stress oder jetzt bin ich gestresst, sondern ich merke es  
178 erst, wenn ich schon mittendrin bin.

179 *Interviewerin:* Mhm. Und wenn du es dann merkst, würdest du sagen, dass du dein Han-  
180 deln dann entsprechend ausrichtest? Du hast ja jetzt gerade schon gesagt, dass du dir dann  
181 einredest ok, gerade kann ich nichts machen und so weiter. Also würdest du sagen, du  
182 handelst dann auch bewusst auf eine bestimmte Art und Weise, sobald du die Signale  
183 spürst? Oder ignorierst du es vielleicht eher?

184 *Teilnehmer 7:* Ja, hm das ist eher so ein Mittelding. Einerseits, ich versuche immer mehr,  
185 das in den Griff zu kriegen, aber es überwiegt noch, dass ich zu sehr im Stress gefangen  
186 bin und ich mich praktisch nicht ganz frei paddeln kann [--] weil der Stress mich dann im  
187 Griff hat. Also es ist einfach, es wirkt noch nicht ganz, weil ich irgendwie müsste ich es  
188 mir noch öfter sagen, es noch bewusster einfordern. Ja, da ist vielleicht zu wenig Erfah-  
189 rung noch da. Dass ich zu wenig die Sachen schon angewandt hab, um zu sagen [--] äh,  
190 es wirkt jetzt. Gerade weil vor Weihnachten war jetzt zum Beispiel eine Situation, wo ich  
191 gemerkt habe Okay, wenn das nochmal so ist, geht's nicht. Dann muss ich in einen ande-  
192 ren Job suchen. Und das war für mich so der Einschnitt, dass ich gemerkt habe ok, ent-  
193 weder lernst du, damit umzugehen und das dann zu beherrschen. Und in der Phase stecke  
194 ich gerade so ein bisschen, wo ich dann Stück für Stück merke, das versuche anzuwenden,  
195 und dem Stress, der ja größtenteils auch von mir gemacht ist, praktisch zu entkommen.

196 *Interviewerin:* Wenn wir jetzt noch weiter auf den letzten Punkt eingehen. Stell dir vor,  
197 du hättest es einen Rucksack bei dir, und du würdest diesen Rucksack voll packen können  
198 mit sämtlichen Ressourcen, die du im Laufe deines Lebens schon gesammelt hast. Heißt,  
199 wenn du mal in stressigen Situationen oder belastenden Situationen warst und dann hast  
200 du irgendwas gemacht oder hattest eine bestimmte Einstellung oder irgendwas, was ge-  
201 holfen hat, erfolgreich rauszukommen. Was würdest du sagen, sind bisher schon deine  
202 Erfolgsstrategien?

203 *Teilnehmer 7*: Ja, also das habe ich ganz vergessen zu sagen. Das Allerwichtigste ist ähm  
204 Sport. Das ist ultra wichtig. Das merke ich, das ist auch wieder eine Sache, die man ver-  
205 nachlässigt, wenn man gestresst ist. Das ist auch wieder ein Teufelskreis, weil man ist  
206 viel ausgeglichener, also so Gedankenströmungen entstehen da nicht so extrem. Man ist  
207 ausgeglichener an sich. Das hilft wahnsinnig. Dann, ähm, Meditation, sich wieder ein  
208 bisschen zurück zu besinnen. Und, ähm, Rituale. Aktive Rituale. Beispielsweise mittags  
209 gehen, mit dem Kaffeetrinken, sich Zeit für sowas nehmen. Das sind so die drei Sachen,  
210 die ich mitnehmen würde, auf meine Stressreise.

211 *Interviewerin*: ((lacht)) Okay! Dann kommen wir schon zu unserer letzten Frage. Wenn  
212 du dir vorstellst die vier Wochen sind vorbei und wir sitzen jetzt wieder zusammen. Und  
213 du erzählst mir jetzt, wie es geht, und was sich verändert hat oder vielleicht auch nicht,  
214 oder was passiert ist in den letzten vier Wochen. Was würde es mir jetzt bestenfalls er-  
215 zählen?

216 *Teilnehmer 7*: [--] Ich würde bestenfalls etwas anderes ankreuzen auf jeden Fall. Ich  
217 würde dir sagen [--] Ich habe mich selbst nicht gestresst. Ja. Ich habe mich selbst nicht  
218 gestresst. Und ich konnte, wenn ich Stress gemerkt habe, dem Stress durch meine Werk-  
219 zeuge praktisch entfliehen bzw. abmildern.

220 *Interviewerin*: Okay. [--] Gut, dann sind wir am Ende angelangt. Gibt's noch irgendwas  
221 von deiner Seite, was du zu dem Thema noch sagen willst, was wir jetzt nicht besprochen  
222 haben, aber was du hier vielleicht noch loswerden möchtest?

223 *Teilnehmer 7*: Nein, gerade nicht.

224 *Interviewerin*: Okay, gut. Vielen Dank!

## 225 **Interview 2**

226 *Interviewerin*: Würdest du sagen, dass sich dein Arbeitsalltag in den letzten vier Wochen  
227 auf irgendeine Art und Weise verändert hat zu dem, was du mir am Anfang erzählt hast?

228 *Teilnehmer 7*: Ja, schon, also ich denke schon. Ähm, du willst wahrscheinlich wissen  
229 inwieweit? ((lacht))

230 *Interviewerin*: Genau! ((lacht))



231 *Teilnehmer 7:* Also, ähm, ich hatte ja gewisse Ziele, die ich mir letztes Mal selbst gestellt  
232 habe. Eins davon war zum Beispiel Routinen einbauen. Das habe ich ja letztes Mal schon  
233 so bisschen gemacht, aber ich habe noch exzessiver darauf geachtet, dass ich wirklich  
234 immer eine Mittagspause mache. Nicht nur eine halbe Stunde manchmal, sondern auch  
235 eine Stunde, obwohl ich nur eine halbe Stunde muss, theoretisch. Und das war, das war  
236 angenehm, und ich habe auch dazwischen öfter mal so kurze Pausen, also so Ablenkung,  
237 eingebaut. Bin dann auf den Balkon gegangen, Müll runterbringen, einfach um ein biss-  
238 chen kurzzeitig woanders zu sein, das war ganz gut.

239 *Interviewerin:* Hattest du das davor schon geplant oder war das immer in Momenten, in  
240 denen du gestresst warst und wo du dann gesagt hast, so, jetzt mache ich eine Pause, oder  
241 beides?

242 *Teilnehmer 7:* Beides. Ich habe mir so [--] Meilensteine gesetzt. Wenn ich so etwas er-  
243 reicht habe, dann bringe ich Müll runter. Als Belohnung sozusagen ((lacht)). Äh, blödes  
244 Beispiel ((lacht)). Oder ähm, ja mache einen Kaffee oder heute was Staubsaugen, yay. Es  
245 gab aber auch Momente, wo ich dann gestresst war und dann habe ich, ok zum Abschalten  
246 machst mal zehn Minuten, gehst du draußen spazieren oder ja, machst irgendwas anderes.

247 *Interviewerin:* Also ein bisschen auch den Tag in so Häppchen einteilen?

248 *Teilnehmer 7:* Genau, genau ein bisschen so sukzessive den Tag gestaltet, nach der To-  
249 do-Liste auch gearbeitet. Wenn ich das To-do abgehakt hab, dann machst du wieder kurz  
250 etwas anderes. Fünf Minuten, dann machst du wieder weiter.

251 *Interviewerin:* Was genau macht das mit dir, wenn du diese Ablenkung hast?

252 *Teilnehmer 7:* Äh, ja es bringt mich ein bisschen wieder [--] also das bereinigt meinen  
253 Kopf ein bisschen. Ich komme kurz weg von den Gedanken, die ich vorher hatte, die mich  
254 dann vielleicht auch gefangen genommen haben, und dann dadurch, dass ich dann irgend-  
255 was anderes machen muss, was komplett anders ist. Da sind so Haushalts-Tätigkeiten  
256 manchmal echt gut, auch abwaschen zum Beispiel. Da kann man sich dann wieder sam-  
257 meln und kann dann mit einer neuen Perspektive auch wieder an die Sache herangehen.  
258 Und das fand ich ziemlich gut. Das hat mir echt oft was gebracht. [---] Und der Tag war  
259 so nicht ein langes Trumm, sondern es war unterteilt in Wegabschnitte, was ganz gut war.  
260 Genau das hat mir viel gebracht. Ähm, die Atemübungen habe ich auch angewandt. Die  
261 finde ich sehr gut.

- 262 *Interviewerin:* Was hast du genau gemacht?
- 263 *Teilnehmer 7:* Das, dieses 3-, warte, ne 4-7-3-Methode? [--]
- 264 *Interviewerin:* Mhm, es gibt eine 4-7-8-Methode, ähm, wie hast du es gemacht? ((lacht))
- 265 *Teilnehmer 7:* 4-7-8, achso okay. Ich hab, ähm, also ich habe bewusst geatmet, gehen wir  
266 einfach mal so darauf ein. Das habe ich aber nicht während der Arbeit eigentlich gemacht,  
267 meistens, sondern eher zu anderen Momenten. Zum Beispiel wenn ich nicht einschlafen  
268 konnte. Oder wenn ich früh aufgewacht bin und dann die Gedanken schon angefangen  
269 haben zu kreisen. Und dabei hatte ich noch eine halbe Stunde, Stunde Zeit, um zu schla-  
270 fen. Dann habe ich die angewandt, um dann wirklich ein bisschen rauszukommen, auch  
271 die Meditation. Ich habe versucht, diesen Gedankenstrudel, der so entsteht, einfach noch  
272 auszublenden. Und die Zeit, die ich eigentlich nicht für die Arbeit nutzen möchte und  
273 mich nicht stressen möchte, noch aktiv irgendwie zu genießen. Genau das habe ich ge-  
274 macht.
- 275 *Interviewerin:* Ist es, also, für dich ist es genießen, ähm, zum Beispiel dich auf deinen  
276 Atem zu konzentrieren?
- 277 *Teilnehmer 7:* Ja, es ist ja eine Form von bewusst etwas wahrnehmen, und das tut ja gut.  
278 Es ist schon irgendwie Genuss in der Form. [--] Ähm, ist aber sehr schwer. Das ist immer  
279 noch ein Prozess. Und ich übe das jeden Tag seitdem und das bringt mir echt auch etwas.
- 280 *Interviewerin:* Übst du ähm, diese Achtsamkeit dann über dieses Atmen oder auch auf  
281 eine andere Art und Weise?
- 282 *Teilnehmer 7:* Ich habe das auch auf andere Art und Weise, also ich nehme mir jeden Tag  
283 auch ein bisschen Zeit auf die Sachen, die so um mich geschehen. In kurzen Momenten  
284 wirklich aktiv die zu erleben. Vor allem hat sich das jetzt gezeigt zum Beispiel am Wo-  
285 chenende, wenn ich dann irgendwie unterwegs bin oder wandern bin, den Moment wirk-  
286 lich aktiv zu genießen. Das ist mir auch deutlich besser gelungen als vorher. Das muss  
287 ich schon sagen. Auch da dann wirklich aktiv zu atmen. Das tut dann gut in dem Moment,  
288 in dem Moment einfach mal ähm [--] nicht so kontrolliert zu erleben, nicht auf irgendwas  
289 genau achten, sondern als Gesamtheit in jedem Moment so, ja, aufzusaugen. Das war  
290 ganz gut, das ist mir öfter gelungen.
- 291 *Interviewerin:* Was glaubst du, woran es liegt, dass dir das öfter gelungen ist?



292 *Teilnehmer 7:* Ich glaube tatsächlich durch so Übungen einfach, dass ich versucht habe,  
293 die [--] Situationen als solches zu erfassen. Ich mache es immer unter der Dusche, dass  
294 ich ähm merke, wie warm das Wasser ist, die Farben wahrnehme, das Licht, das durchs  
295 Fenster fällt, so ein bisschen ja, zu erleben und wahrzunehmen. Das hat mir echt ganz gut  
296 geholfen. Und das habe ich in den Momenten gemerkt, indem ich wirklich frei, Freizeit  
297 habe und den Moment eigentlich genießen möchte. Und das ist mir viel besser gelungen.  
298 Also wirklich viel besser. Das habe ich wirklich, das war ein cooler Prozess. Das möchte  
299 ich auch noch weiter auch machen. Und das motiviert auch für den Tag, weil wenn man  
300 morgens, ich dusche dann morgens, und dieses Achtsamkeits-Ritual so ein bisschen  
301 macht, dann ist das etwas ganz Angenehmes, also was wo man zur Ruhe kommt. Genau.  
302 [--] Dann Yoga habe ich öfter gemacht. Heute Morgen zum Beispiel, das war auch echt  
303 cool. Es tat gut, weil man da mit den Übungen so beschäftigt ist, dass man noch gar nicht  
304 so an den Tag denken kann. Und auch das ist eine super Ablenkung, um dann praktisch  
305 so resetet in den Tag zu gehen und dann sich hinzusetzen und zu starten. [---] Ja, was hab  
306 ich noch gemacht [---] hm, ja To-do-Liste, all das, was ich vorher auch schon gemacht  
307 habe, was ich gemerkt habe, was mir immer wahnsinnig hilft, das natürlich weiterhin [-  
308 -] Ja. In letzter Zeit auch wieder mehr, mehr Sport machen können, das Wetter war ja  
309 eigentlich auch ganz gut. Fahrradfahren, Wandern gegangen viel, draußen in der Natur  
310 gewesen. Das ist auch wirklich. tut sehr gut und hilft. Genau.

311 *Interviewerin:* Inwieweit hast du in der Zeit auch bewusst auf deine Gedanken, auf deine  
312 Gefühle geachtet und darauf, wie es dir geht im Laufe des Tages?

313 *Teilnehmer 7:* Eigentlich schon echt oft. Gerade morgens hatte ich öfter so Phasen, wo  
314 mich die Gedanken schnell eingeholt haben. Wenn ich sehr früh schon wach war und  
315 dann versucht habe, mich da bewusst auszuklinken wieder, wo ich gemerkt habe, ok das  
316 stresst mich jetzt gerade schon. Und auch, ja [--]

317 *Interviewerin:* Waren das dann schon Gedanken an die Arbeit?

318 *Teilnehmer 7:* Genau, es waren Gedanken an die Arbeit, die mich dann ja, schon eingeholt  
319 haben, obwohl ich zu dem Zeitpunkt eigentlich nichts machen kann. Es bringt nichts. Da  
320 habe ich auch gemerkt ok, es wirklich, es stresst mich sehr. Und dann habe ich eben schon  
321 aktiv, immer wenn ich gemerkt habe ok, es stresst mich, habe ich versucht aktiv die Me-  
322 thoden anzuwenden, du mir letztes Mal mitgegeben hast. Und ähm, ja, ich habe auch



323 gemerkt, wenn ich in der Natur bin, ok jetzt bist du gerade wirklich, wirklich, [--] draußen.  
324 Aus der Arbeit, aus anderen stressigen Gedanken, du bist wirklich, denkst gerade einfach  
325 nicht. Das waren auch schöne Momente, weil man dann ja wieder aufhört zu denken.  
326 Aber das war sehr gut, ähm. [--] Und wenn stressige Situationen gekommen sind, habe  
327 ich auch aktiv gemerkt, ok das stresst mich jetzt.

328 *Interviewerin:* War dir das bewusster, als es davor war?

329 *Teilnehmer 7:* Ja, schon, auch deutlich bewusster. Weil danach, also oftmals davor war  
330 es so, dass die stressigen Situationen dann, dass ich schon wusste ok es wird stressig.  
331 Aber ich habe es nicht so aktiv gemerkt und erst dann gemerkt, wo es schon ein bisschen  
332 in diesen Kreislauf ging und ähm, ich dann in diesem Gedankenkonstrukt gefangen bin,  
333 war. Und da war der Weg dann da raus deutlich schwieriger als jetzt, wo man schon merkt  
334 okay, das ist jetzt eine stressige Situation, die auf mich zukommt, und so und so fange ich  
335 jetzt erst mal an, ähm mit dieser Situation umzugehen. Ist zwar immer noch schwierig,  
336 dann nicht in diesen Kreisel da reinzukommen, in diesen Gedankenkreis, aber doch deut-  
337 lich besser. Jedenfalls die Situationen, die ich bis jetzt hatte, deutlich besser managen  
338 können als davor.

339 *Interviewerin:* Woran merkst du das dann jetzt, dass du im Stress bist? Also bist du dir  
340 bewusster gegenüber deinen Körperreaktionen?

341 *Teilnehmer 7:* Genau es sind die Körperreaktionen, dass mein Herz beispielsweise ein  
342 bisschen schneller schlägt, dass ich merke ok, mein Körper wird wärmer, irgendwie ge-  
343 rade passiert irgendwas. Das merke ich, und ich merke aber auch, dass ich so anfange zu  
344 denken, so, also dass es gerade so losgeht. Und ähm, das ist auch ein gutes Zeichen. Also  
345 nicht, kein gutes Zeichen, sondern ein Warnzeichen, dass es ja, in Richtung [--] ja, Stress  
346 geht und dass ich dann anfange, das ist ja das eigentlich Schlimme, dann mich selber zu  
347 stressen.

348 *Interviewerin:* Mhm. Ähm, inwiefern hast du genau auf sowas auch geachtet, also auf  
349 deine inneren Glaubenssätze und darauf, wie du dich selber stresst, hast du auch da was  
350 für dich transformiert?

351 *Teilnehmer 7:* Ja. Ähm [--] Ich versuche, das Ganze ein bisschen mehr mit Leichtigkeit  
352 zu nehmen. Ähm, [--] bisschen mehr als Spiel praktisch zu betrachten. Das ist nicht ent-  
353 scheidend für mein Leben. Klar, es ist wichtig, aber es ist nicht entscheidend, wie, was

354 das, dann ausgeht. Und mehr als mein Bestes kann ich nicht geben, und den Anspruch  
355 habe ich schon an mich. Aber wenn ich das dann gegeben hab, dann [--] gehe ich, also  
356 sage ich mir dann aktiv, dass ich dann auch nicht mehr hätte machen können, um dann  
357 auch so meinen Selbststress zu verhindern. Aber ja, auch das ist schon noch ein Weg, [--  
358 ] den ich da gehen muss. Aber es ist besser geworden, definitiv.

359 *Interviewerin:* Okay, mhm. Wenn du jetzt mal so alles in allem dir noch einmal überlegst,  
360 wie du dich insgesamt gestresst fühlst. Wo würdest du da jetzt heute, rückblickend auf  
361 die letzten vier Wochen, ähm dein Kreuzchen setzen?

362 *Teilnehmer 7:* Ich würde es [--] auf ich fühle mich manchmal gestresst setzen. [--] Weil  
363 gerade auch jetzt zu den Wochenenden konnte ich definitiv viel besser abschalten. Und  
364 das hat mir auch viel stressfreie Zeit ähm so gegeben. Mit dessen Energie ich dann auch  
365 den anderen stressigen Alltag besser bewältigen konnte und dadurch auch vielleicht oft-  
366 mals nicht so viel Stress habe aufkommen lassen, wie ich sonst gehabt hätte. Das heißt  
367 die Wochenenden waren schon doch deutlich, gerade auch weil es vielleicht lange Wo-  
368 chenenden waren, das ist natürlich auch eine Erkenntnis, dass man dadurch dann doch  
369 besser abschalten kann, wenn mehr Zeit ist.

370 *Interviewerin:* Ja, mehr als nur die zwei Tage also, Samstag und Sonntag.

371 *Teilnehmer 7:* Das tat sehr gut, und dadurch ähm, konnte ich, ja, auch besser diese Werk-  
372 zeuge anwenden und besser die Erkenntnisse, also besser mich selbst auch beobachten,  
373 weil ich entspannter war, weil ich nicht in dem Kreisel gefangen und praktisch mal einen  
374 Restart hatte und nicht übers Wochenende Gedanken mitgezogen habe, die dann eigent-  
375 lich nur weitergegangen sind. Genau.

376 *Interviewerin:* Gab es da so eine bestimmte Sache, die hauptsächlich verantwortlich dafür  
377 war, dass dein Stresslevel so runtergegangen ist? Oder würdest du sagen, es war so ein-  
378 fach die Kombi aus allem, was du schon beschrieben hast?

379 *Teilnehmer 7:* Es hat definitiv die Kombi, also es war nichts Einzelnes, was mich da, also  
380 nichts was ich so ausmachen könnte, was maßgeblich dafür verantwortlich war, sondern  
381 das war wirklich ja, das Zusammenspiel aus verschiedenen Faktoren. Das, ähm [--] der  
382 Achtsamkeit, das zu verbessern. Dadurch die Momente am Wochenende besser zu genie-  
383 ßen, dann die Routinen, die, die, ja als, als Stresstopper dienen, praktisch, dass, wirklich  
384 dann abwaschen oder sonstige Tätigkeiten, die einfach einen runterholen und wirklich



385 aktiv, so Stopper sind, im Alltag. Das war gut. Ähm, dann. Ähm, ja. Das von außen be-  
386 obachten, was stresst mich jetzt? Wie, wann komme ich da rein und darf schon gegenlen-  
387 ken rechtzeitig? Das war wichtig. Und dann ähm, ja, das Selbstbewusstsein, was stresst  
388 mich jetzt gerade? Und ist es wirklich die Situation, die das stresst? Oder ist es auch  
389 maßgeblich ich selber. Da ist schon ein großer Teil, der da von mir kommt. Und wenn  
390 ich noch besser unter Kontrolle kriege, wird das dann auch noch angenehmer. Aber das  
391 war schon ein großer Punkt, dieser sich selber nicht allzu stressen. Und die Situationen  
392 als solches wahrnehmen, als, ja, was sie ist. Nämlich beherrschbar am Ende. Und auch,  
393 Gott sei Dank, geht die auch vorüber. Und wenn einem das bewusst ist, dann ist es nicht  
394 mehr allzu schlimm. Genau, das war schon eine gute Erkenntnis.

395 *Interviewerin:* Würdest du sagen, dass sich insgesamt deine Erwartungen erfüllt haben,  
396 die du am Anfang hattest?

397 *Teilnehmer 7:* Ja, schon. Ich habe ja viel auch ähm, durch dich nochmal gelernt, was ich  
398 vielleicht vorher ein bisschen intuitiv angewendet habe, ähm, habe ich jetzt ein bisschen  
399 mehr Bewusstsein dafür und kann die Sachen auch aktiv dann teilweise in meinen Alltag  
400 einbauen. War so ein bisschen ein blinder Fleck.

401 *Interviewerin:* Hast du da was Konkretes gerade im Kopf, oder-?

402 *Teilnehmer 7:* Ja das mit dem Atmen, das mit dem von außen drauf schauen, was stresst  
403 mich jetzt gerade, ist es denn wirklich so stressig? Ja, so Sachen, die oftmals einem schon  
404 bewusst sind. Aber man die eigentlich nicht so aktiv anwendet. Ja. [--] Also doch, da die  
405 Erwartungen haben sich definitiv schon erfüllt. Genau. Doch.

406 *Interviewerin:* Dann sind wir schon bei der letzten Frage. Wenn ich dir jetzt einen leeren  
407 Zettel geben würde ein Stift. Und du könntest auf diesen Titel drei Sachen draufschreiben  
408 für eine Person, die jetzt vielleicht in derselben Situation ist, wie du vor vier Wochen  
409 warst. Ähm, was würdest du auf diesen Zettel an drei Dingen schreiben, die du dieser  
410 Person gerne mitgeben würdest? Vielleicht eine Erkenntnis oder einen Rat?

411 *Teilnehmer 7:* Okay also es müssen keine drei Wörter sein?

412 *Interviewerin:* Es können drei Wörter sein, es können drei Sätze sein, ganz frei.

413 *Teilnehmer 7:* Okay, gut. Ähm, [--] was mir geholfen hat, ist zum Beispiel zu sagen, was  
414 ist das Schlimmste, was aus dieser Situation passieren kann, [--] und sich dann bewusst

415 zu machen, dass es eigentlich gar nicht so schlimm ist, weil das bringt dich nicht um. Das  
416 Schlimmste kann vielleicht im Arbeitsalltag sein, dass du gekündigt wirst. Dann kannst  
417 du aber eine andere Stelle haben. Die Alternativen sind immer vorhanden, und das  
418 schlimmste Ergebnis ist gar nicht so schlimm, wie man es sich vorstellt. Das finde ich  
419 gut. Das bringt ein bisschen Druck weg. Dann, ähm [--] wirklich sich, ja, dem Leben  
420 wieder mehr Achtsamkeit zu schenken, auch in stressigen Zeiten. Mal durchatmen, auch  
421 einfach mal fünf Minuten aus dem Fenster schauen und sich einfach mal [--] ja, [--] der  
422 Situation hingeben. Das finde ich ganz gut. Und ähm [--] Kontakt mit anderen. Also  
423 wirklich mit Freunden, mit Menschen umgeben die einen, ähm, auf andere Gedanken  
424 bringen und die einen ablenken, indem man einfach, ja, sich einfach gut fühlt und ähm  
425 auch danach merkt, wie wichtig der Kontakt war und gerade den Kontakt nicht durch  
426 stressige Situationen minimieren. Weil der wahnsinnig wichtig ist. Ja.

427 *Interviewerin:* Okay. Danke.

428 *Teilnehmer 7:* Gerne.

429 *Interviewerin:* Gibt's auch hier noch etwas, was du zum Schluss noch sagen möchtest,  
430 was wir jetzt nicht besprochen haben?

431 *Teilnehmer 7:* Eigentlich war es das mit dem Kontakt. Das hatten wir noch nicht in der  
432 Form. Das war mir noch sehr wichtig, weil ich das, wirklich gerade jetzt durch Corona  
433 und jetzt, wo es wieder lockerer wurde, das war auch ein Punkt, der mir geholfen hat.  
434 Vielleicht auch den Austausch mit den Leuten genau über stressige Situationen, weil da  
435 sieht man dann, ähm, ja wie gehen andere damit um? Und was stresst sie eigentlich?  
436 Oftmals ist etwas ganz anderes, als was einen selber stresst. Und da merkt man eigentlich,  
437 wie sinnlos man sich manchmal stresst und dass jeder Mensch gestresst ist in einer ande-  
438 ren Form. Und ähm, man selber mit der anderen Form vielleicht besser umgehen kann als  
439 der andere. Und ja, dass es an einem selber liegt, wie hoch der Stress ist. Und dieses  
440 Bewusstsein ist doch deutlich gestiegen auch durch den Austausch mit anderen. Genau.  
441 [--] Ne das wars, das passt schon. Ich bin nur noch so voll nachdenklich ((lacht)).

442 *Interviewerin:* Mhm. ((lacht)) Vielen Dank.

## 1. Motto

Den meisten Stress mache ich mir selbst.

## 2. Zusammenfassende Nacherzählung

TN 7 hat sich vor Beginn des Experiments bereits zum Teil mit Stress und mit dem Konzept Achtsamkeit auseinandergesetzt. Den Arbeitstag gestaltet er anhand seiner To-do-Liste; vormittags nimmt er sich Zeit zum Zeitunglesen und mittags macht er immer eine Pause, um den Kopf freizukriegen. Bei zu viel Stress richtet sich sein Fokus allerdings mehr auf die Aufgabe, woraufhin diese Rituale manchmal weggelassen werden, obwohl er weiß, dass sie ihm eigentlich guttun. Im Allgemeinen fühlt er sich häufig gestresst, was verschiedene Gründe hat. Sehr stark ausgeprägt sind Abhängigkeiten und Versagensängste. Körperlich merkt er, dass er dann unruhig ist, schlecht einschlafen kann und seine Gedanken kreisen. Er fühlt sich in der Stresssituation gefangen und findet keinen Ausweg, bis die Situation abgeschlossen ist. Um dem entgegenzuwirken hilft ihm, seine Gedanken zu Papier zu bringen und zu meditieren. Den Stress spürt TN 7 erst dann, wenn er schon mittendrin ist und dagegen ankämpfen muss. Daraufhin versucht er das wieder in den Griff zu bekommen, allerdings fällt ihm das schwer und er muss noch lernen, damit umzugehen. Als Bewältigungsstrategien helfen ihm Sport als Ausgleich, Meditation zur Besinnung und Rituale. Sein Wunsch ist es, sich selbst weniger zu stressen und den Stress besser reduzieren zu können. Sein Alltag hat sich während des Experiments insoweit geändert, dass er noch bewusster seine Mittagspause einhält und weitere Kurzpausen zwischendurch zur Ablenkung einbaut. Zudem vollzieht er regelmäßig abends oder in der Früh Atemübungen, um die Gedanken an die Arbeit auszublenden und den Moment zu genießen. Diese bewusste Wahrnehmung versucht TN 7 auch generell in den Alltag einzubauen. Stressige Situationen bemerkt er aufgrund seiner aufmerksameren Körperwahrnehmung deutlicher als zuvor und kann bereits früher und damit einfacher gegensteuern. Seine inneren Überzeugungen hat er insofern relativiert, dass er den Stresssituationen weniger Bedeutung zuschreibt und sich selbst weniger stresst. Sein Stresslevel ist insgesamt stark gesunken, am Wochenende kann er besser abschalten und neue Energie tanken. Ausschlaggebend war die Kombination aus Achtsamkeit, Routinen, Reflexion und Austausch mit Freunden.



### 3. Stichwortliste

- 12: mittags eine Runde spazieren, ... um den Kopf frei zu kriegen
- 27: was ich unbedingt brauche, dass ich das aus meinem Kopf rauskriege und aufs Papier
- 30: wenn man dann weiß, dass man viel erledigt hat und dass ich die Sachen durchstreichen kann
- 38: man muss sich ein bisschen disziplinieren da auch Zeit reinzustecken, weil wenn du Stress hast, gehen so Kleinigkeiten manchmal unter die aber eigentlich voll wichtig sind
- 44: ich merke dann, wenn ich das gemacht habe, dass es gut war
- 46: genau das ist dann das, was stressig ist, weil ich mir nicht die Zeit nehme, auch mal zur Ruhe zu kommen
- 55: es ist schwer, sich einzureden, dass man das machen muss
- 56: es ist trotzdem wichtig, das zu machen, aber ich halte es trotzdem nicht immer ein
- 60: ich verliere mich aus dem Fokus und fokussiere eher die Aufgabe oder das Ergebnis
- 62: wenn ich mir ständig bewusst werde, dass eigentlich ich das Wichtige bin und nicht die Aufgabe, dann ist es gut, aber das ist nicht so einfach in stressigen Situationen
- 78: Termindruck
- 80: muss mich oftmals auf die Zuarbeit anderer verlassen, Kontrolllosigkeit
- 82: ich habe immer den Anspruch, dass das, was ich mache, gut ist
- 84: dass ich für andere gut wirke
- 85: ich möchte nicht nicht Anerkennung haben
- 86: nicht versagen vor den anderen
- 88: Enttäuschung anderer, die an ich glauben
- 111: ich will es allen recht machen, Harmoniebedürfnis
- 113: ich nicht unperfekt vor anderen dastehen will, und ich das keine Fehler machen
- 127: schlecht einschlafen
- 127: kreisende Gedanken
- 130: Angstgefühle, Versagensängste, Nervosität, innere Unruhe
- 132: gefangen in der Stresssituation
- 133: ich verliere mich dann immer wieder und es ist schwierig, dann wieder in das da sein zurückzukehren

- 143: meditiere abends im Bett, ... um seine Gedanken wieder zu fokussieren, wieder ins Jetzt zu bringen
- 162: Ich merke jetzt nicht okay, jetzt bin ich gestresst, sondern ich merke es erst, wenn der Stress schon da ist. Wenn ich schon dagegen kämpfen muss, sozusagen.
- 167: Aktuell merke ich es aber noch nicht, jetzt kommt der Stress oder jetzt bin ich gestresst, sondern ich merke es erst, wenn ich schon mitten-drin bin.
- 175: ich versuche immer mehr, das in den Griff zu kriegen, aber es überwiegt noch, dass ich zu sehr im Stress gefangen bin
- 185: Stress, der ja größtenteils von mir gemacht ist
- 193: Sport
- 195: viel ausgeglichener, Gedankenströmungen entstehen da nicht so extrem
- 197: Meditation, sich wieder ein bisschen zurück zu besinnen
- 198: aktive Rituale
- 225: dazwischen öfter mal so kurze Pausen, also so Ablenkung, ... einfach um kurzzeitig woanders zu sein
- 233: zum Abschalten machst mal zehn Minuten ... irgendwas anderes
- 244: kann man sich wieder sammeln und kann dann mit einer neuen Perspektive auch wieder an die Sache herangehen
- 252: ich habe bewusst geatmet
- 258: diesen Gedankenstrudel ... einfach noch auszublenden
- 263: eine Form von bewusst etwas wahrnehmen, und das tut gut ... und ist schon irgendwie Genuss
- 264: ist aber sehr schwer und immer noch ein Prozess
- 268: ich nehme mir jeden Tag Zeit auf die Sachen, die so um mich geschehen
- 271: den Moment wirklich aktiv zu genießen
- 273: das tut gut in dem Moment ... nicht so kontrolliert zu erleben, ... sondern als Gesamtheit in jedem Moment so aufzusaugen
- 275: das ist mir öfter gelungen ... durch Übungen einfach
- 281: den Moment genießen möchte, das ist mir viel besser gelungen
- 285: Achtsamkeits-Ritual, ... wo man zur Ruhe kommt
- 310: wenn stressige Situationen gekommen sind, habe ich auch aktiv gemerkt, ok das stresst mich jetzt
- 313: deutlich bewusster

- 316: da war der Weg dann da raus deutlich schwieriger als jetzt, wo man schon merkt okay, das ist jetzt eine stressige Situation, die auf mich zukommt, und so und so fange ich jetzt erst mal an, ähm mit dieser Situation umzugehen.
- 333: ich versuche, das Ganze ein bisschen mehr mit Leichtigkeit zu nehmen
- 336: mehr als mein Bestes kann ich nicht geben
- 338: meinen Selbststress zu verhindern
- 339: das ist schon noch ein Weg, den ich da gehen muss
- 345: zu den Wochenenden konnte ich definitiv viel besser abschalten
- 346: mit dessen Energie ich dann auch den anderen stressigen Alltag besser bewältigen konnte
- 353: besser mich selbst auch beobachten, weil ich entspannter war
- 371: die Situation als solches wahrzunehmen, was sie ist, nämlich beherrschbar am Ende
- 377: gelernt, was ich vielleicht vorher intuitiv angewendet habe, habe ich jetzt mehr Bewusstsein dafür und kann die Sachen aktiv in meinen Alltag einbauen
- 399: dem Leben wieder mehr Achtsamkeit zu schenken, auch in stressigen Zeiten
- 401: sich einfach mal der Situation hingeben
- 402: mit Freunden umgeben, die einen auf andere Gedanken bringen und ablenken
- 413: Austausch mit den Leuten über stressige Situationen, weil da sieht man, wie gehen andere damit um
- 417: dass es an einem selber liegt, wie hoch der Stress ist

#### 4. Themenkatalog

##### 1. Ablenkung:

- Mittags eine Runde spazieren, um den Kopf frei zu kriegen (Z. 12)
- Zum Abschalten machst mal zehn Minuten irgendwas anderes (Z. 233)
- Dazwischen öfter mal kurze Pausen, also Ablenkung, einfach um kurzzeitig woanders zu sein (Z. 225)
- Kann man sich wieder sammeln und dann mit einer neuen Perspektive an die Sache herangehen (Z. 244)
- *Pausen und zwischenzeitliche Ablenkung helfen, der Kopf freizubekommen, sich zu sammeln und danach wieder mit einer neuen Perspektive an die Sache heranzugehen.*

## 2. Bewältigungsstrategien:

- Aus meinem Kopf rauskriege und aufs Papier bringe (Z. 27)
- Wenn man dann weiß, dass man viel erledigt hat und dass ich die Sachen durchstreichen kann (Z. 30)
- Aktive Rituale (Z. 198)
- Ich habe bewusst geatmet, um diesen Gedankenstrudel auszublenden (Z. 252, 258)
- Meditiere abends im Bett, um Gedanken zu fokussieren und ins jetzt zu bringen, zurück zu besinnen (Z. 143, 197)
- Zu den Wochenenden konnte ich definitiv viel besser abschalten (Z. 345)
- Mit dieser Energie konnte ich den stressigen Alltag besser bewältigen (Z. 346)
- Besser mich selbst beobachten, weil ich entspannter war (Z. 353)
- *Um den Kopf freizubekommen hilft es ihm, seine Gedanken aufzuschreiben und dabei Erfolge kenntlich zu machen. Aktive Rituale, Meditation und bewusste Atmung tragen dazu bei, kreisende Gedanken loszulassen und für Abstand zu sorgen. Dadurch kann er nach der Arbeit besser abschalten und gewinnt Energie, mit der er wiederum den stressigen Alltag besser bewältigen kann.*

## 3. Achtsamkeit üben:

- Bewusst wahrnehmen und den Moment aktiv genießen tut gut, ist mir viel besser gelungen (Z. 263, 271, 281)
- Den Moment nicht so kontrolliert zu erleben, sondern sich der Situation als Gesamtheit in jedem Moment hingeben (Z. 273, 401)
- Achtsamkeits-Ritual, wo man zur Ruhe kommt (Z. 285)
- Dem Leben mehr Achtsamkeit zu schenken, auch in stressigen Zeiten (Z. 399)
- Ist aber sehr schwer und immer noch ein Prozess (Z. 264)
- *Durch Achtsamkeitsrituale kommt er zur Ruhe. Mit Übung gelingt es ihm viel besser, den Moment bewusst wahrzunehmen und zu genießen und dabei auch mal die Kontrolle loszulassen. Das möchte er auch in stressigen Zeiten praktizieren, wobei ihm das noch schwerfällt.*

## 4. Äußere Stressoren:

- Termindruck (Z. 78)
- Ich muss mich oftmals auf die Zuarbeit anderer verlassen, habe keine Kontrolle (Z. 80)

##### 5. Ausdruck von Stress:

- Man muss sich disziplinieren da Zeit reinzustecken, wenn du Stress hast gehen so Kleinigkeiten manchmal unter, die eigentlich voll wichtig sind (Z. 38)
- Ich merke dann, wenn ich das gemacht habe, dass es gut war (Z. 44)
- Genau das ist dann das, was stressig ist, weil ich mir nicht die Zeit nehme, auch mal zur Ruhe zu kommen (Z. 46)
- Es ist wichtig das zu machen, aber ich halte es trotzdem nicht immer ein (Z. 56)
- Ich verliere mich aus dem Fokus und fokussiere eher die Aufgabe (Z. 60)
- Wenn ich mir bewusst werde, dass ich das Wichtige bin und nicht die Aufgabe ist es gut, aber das ist nicht so einfach in stressigen Situationen (Z. 62)
- Stress ist größtenteils von mir gemacht, es liegt an mir, wie hoch der Stress ist (Z. 185, 417)
- *Stress ist für ihn etwas, was er sich größtenteils selbst macht, d. h. er ist selbst für sein Stresslevel verantwortlich. Er weiß, was ihm guttut, trotzdem nimmt er sich in Stresssituationen oft nicht die Zeit dafür. Er fokussiert sich dann auf die Aufgabe und priorisiert sich selbst als weniger wichtig.*

##### 6. Innere Stressoren:

- Ich habe immer den Anspruch, dass das was ich mache fehlerlos und gut ist, damit ich für andere gut wirke (Z. 82 ff., 113)
- Ich möchte nicht nicht Anerkennung haben und vor anderen versagen, die an mich glauben und dann enttäuscht sind (Z. 85 ff.)
- Ich will es allen recht machen, Harmoniebedürfnis (Z. 111)
- Ich versuche, das Ganze ein bisschen mehr mit Leichtigkeit zu nehmen (Z. 333)
- Mehr als mein Bestes kann ich nicht geben, meinen Selbststress verhindern (Z. 336 ff.)
- Die Situation als solches wahrnehmen was sie ist, nämlich beherrschbar (Z. 371)
- Das ist schon noch ein Weg, den ich da gehen muss (Z. 339)
- *Ihm ist wichtig, von außen gut wahrgenommen zu werden. Deshalb möchte er fehlerlos sein und es allen recht machen, was bis zu Versagensängsten führt. Seit dem Experiment versucht er seinen Selbststress zu reduzieren. Das gelingt ihm, indem er die Situation objektiv betrachtet*



*und sich sagt, dass es ausreichend ist, wenn er sein Bestes gibt. Hier möchte er aber noch weiter an sich arbeiten.*

7. Körperwahrnehmung:

- Schlecht einschlafen (Z. 127)
- Kreisende Gedanken (Z. 127)
- Nervosität, innere Unruhe (Z. 130)
- Aktuell merke ich noch nicht, jetzt kommt der Stress (Z. 167)
- Ich merke erst, wenn der Stress da ist und ich schon dagegen kämpfen muss (Z. 163)
- Ich versuche immer mehr das in den Griff zu kriegen, aber es überwiegt noch, dass ich zu sehr im Stress gefangen bin (Z. 175)
- Gefangen in der Stresssituation, verliere mich und es ist schwierig wieder in das da sein zurückzukehren (Z. 132 f.)
- Da ist der Weg raus deutlich schwieriger, als wenn man schon merkt eine stressige Situation kommt auf mich zu, und so fange ich an damit umzugehen. (Z. 316)
- *Stress äußert sich durch schlechten Schlaf und kreisende Gedanken sowie Nervosität und innere Unruhe. Er merkt allerdings nicht, wenn der Stress kommt, sondern erst wenn er schon mittendrin ist. Dann fühlt er sich darin gefangen und es fällt ihm schwer, wieder herauszukommen.*

8. Veränderte Körperwahrnehmung:

- Deutlich bewusster (Z. 313)
- Wenn stressige Situationen gekommen sind, habe ich auch aktiv gemerkt, ok das stresst mich jetzt (Z. 310)
- *Er ist sich selbst bewusster und merkt früher, wenn er in eine stressige Situation gerät.*

9. Externe Unterstützung:

- Durch Austausch mit Leuten über stressige Situationen sieht man, wie andere damit umgehen (Z. 413)
- Was ich vielleicht vorher intuitiv angewendet habe, dafür habe ich jetzt mehr Bewusstsein und kann die Sachen aktiv in meinen Alltag einbauen (Z. 377)
- *Der Austausch mit anderen hilft dabei, den eigenen Stress zu reflektieren. Das erste Interview hat ihm außerdem dabei geholfen, sich bewusster damit auseinanderzusetzen.*

## 5. Paraphrasieren

Für TN 7 ist Stress etwas, was er sich größtenteils selbst macht, weshalb er auch selbst für sein Stresslevel verantwortlich ist (5). Neben Termindruck und Abhängigkeiten von anderen (4) sind vor allem seine inneren Überzeugungen Auslöser für Stress. Ihm ist wichtig, von außen gut wahrgenommen zu werden. Deshalb möchte er fehlerlos sein und es allen recht machen, was bis zu Versagensängsten führt. Seit dem Experiment versucht er seinen Selbststress zu reduzieren. Das gelingt ihm, indem er die Situation objektiv betrachtet und sich sagt, dass es ausreichend ist, wenn er sein Bestes gibt. Hier möchte er aber noch weiter an sich arbeiten (6). Denn obwohl TN 7 weiß, was ihm guttut, nimmt er sich in Stresssituationen oft nicht die Zeit dafür. Er fokussiert sich dann nur noch auf die Aufgabe und priorisiert sich selbst als weniger wichtig (5). Vor allem, um sein Gedankenkarussell zu stoppen, helfen ihm Pausen und zwischenzeitliche Ablenkung dabei, den Kopf freizubekommen, sich zu sammeln und danach wieder mit einer neuen Perspektive an die Sache heranzugehen (1). Eine weitere Strategie ist es, seine Gedanken aufzuschreiben und dabei Erfolge kenntlich zu machen. Aktive Rituale, Meditation und bewusste Atmung tragen dazu bei, kreisende Gedanken loszulassen und für Abstand zu sorgen. Dadurch kann er nach der Arbeit besser abschalten und gewinnt Energie, mit der er wiederum den stressigen Alltag besser bewältigen kann (2). Über Achtsamkeit in Meditationen, aber auch im Alltag kommt er zur Ruhe. Je mehr Übung er hat, desto besser gelingt es ihm, den Moment bewusst wahrzunehmen und zu genießen und dabei auch mal die Kontrolle loszulassen. Das möchte er auch in stressigen Zeiten praktizieren, wobei ihm das noch schwerfällt (3). Stress äußert sich durch schlechten Schlaf und kreisende Gedanken sowie Nervosität und innere Unruhe. Er merkt allerdings nicht, wenn der Stress kommt, sondern erst wenn er schon mittendrin ist. Dann fühlt er sich darin gefangen und es fällt ihm schwer, wieder herauszukommen (7). Seit dem Experiment wird er sich selbst jedoch immer bewusster und merkt früher, wenn er in eine stressige Situation gerät (8). Der Austausch mit anderen hilft ihm dabei, den eigenen Stress zu reflektieren. Das erste Interview hat außerdem noch einmal einen Anstoß gegeben, sich bewusst mit dem Thema auseinanderzusetzen (9).

## 6. Zentrale Kategorien

1. Äußere vs. innere Stressoren (4/5/6)
2. Ausdruck von Zeit (5)
3. Zugang zur eigenen Gedanken- und Gefühlswelt (3/5/6)

4. Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitsgefühl (5/6/7)
5. Achtsame Körperwahrnehmung (5/7/8)
6. Ausdruck von Stress und Konsequenzen für das Umfeld (5/7)
7. Stressprävention (2/3/6)
8. Stressbewältigung (1/2/3/6)
9. Externe Unterstützung (9)
10. Veränderung als Prozess (3/6)

**Teilnehmer 8:**

- Zu Beginn kurze Warm-up-Phase, danach relativ schnell offene, vertraute Atmosphäre
- Längere Reflexion zu Beginn bei den offenen Fragen, das Ankreuzen ging dann relativ schnell
- Die Antworten sind teils knapp ausgefallen, weshalb die Interviewerin aktiver Nachfragen gestellt hat
- Neutrale bis positive Einstellung, offen dafür darüber zu sprechen, ruhige und zurückhaltende Ausstrahlung und Haltung
- Beim zweiten Interview: Beobachtungen ähnlich wie beim ersten Interview

**1 Interview 1**

2 *Interviewerin:* Erzähle mir doch mal, wie bei dir im Moment so dein typischer Arbeitsall-  
3 tag aussieht.

4 *Teilnehmer 8:* Okay, ähm früh aufstehen, meistens 6 Uhr, dann fertig machen, in die Ar-  
5 beit hetzen. Das ist schon mal der erste Punkt. Ich stress mich immer, mein Bus fährt alle  
6 zehn Minuten, aber ich stress mich schon immer, dass ich ja dein einen Bus noch erwi-  
7 sche, obwohl es vielleicht egal ist, wenn ich den zehn Minuten später nehme. Ansonsten  
8 dann arbeiten. Meistens bin ich hier dann halb acht, bis naja 18 Uhr bin ich schon oft hier,  
9 und dann geht es für mich nach Hause. Entweder noch mit Freunden treffen oder Uni,  
10 mach ich meistens eigentlich nur am Wochenende. Ja.

11 *Interviewerin:* Und die Zeit in der Arbeit, was ist da so der typische Ablauf, wenn es den  
12 denn gibt gerade?

13 *Teilnehmer 8:* Oh ganz viel in Besprechungen, ganz viel in diesen Teams Besprechungen,  
14 weil man ja gerade wenig irgendwo hinfahren kann und sonst ist mein Job schon eher  
15 davon geprägt, dass ich viel auch in Bayern herumreise, ich hab zwei Projekte die sind in  
16 Coburg und Freising aber jetzt ist es halt gerade alles telefonisch also alles via Teams.  
17 Und oft gibt's eine Mittagspause, aber nicht so wie heute.

18 *Interviewerin:* Wovon hängt es ab, ob eine Mittagspause gibt oder nicht?

19 *Teilnehmer 8*: Oh was die Termine machen, also ganz oft werden einfach Termine so eng  
20 aneinander getaktet, dass die Mittagspause halt oft kurz ausfällt oder nicht wirklich statt-  
21 finden kann. Weil viele Kollegen machen auch keine Mittagspause und haben auch kei-  
22 nen Stress damit, wenn von 12 bis 14 Uhr dann irgendwelche Termine sind. Das ist ja  
23 irgendwie so die normale Mittagspausenzeit eigentlich.

24 *Interviewerin*: Das heißt, manchmal fällt dann die Pause einfach komplett weg?

25 *Teilnehmer 8*: Ja oder man macht sie halt dann irgendwann später nochmal, aber so diese  
26 klassische typische Mittagspause gibt es nicht mehr ganz so oft wie früher mal.

27 *Interviewerin*: Seit wann würdest du sagen ist es nicht mehr so? Was war da der Auslöser?

28 *Teilnehmer 8*: Ich habe letztes Jahr im Juli meinen aktuellen Job angefangen. Also ich  
29 war davor schon auch immer bei <Unternehmen> und war davor im Vertrieb und habe  
30 im Juli mit den zwei Projekten angefangen. Und seitdem es die zwei Projekte gibt, bin  
31 ich halt viel mehr unterwegs und habe auch viel mehr Abstimmungsrunden. Weil das ist  
32 ein Projekt, das auch mit unserer Zentrale zusammen läuft, die ist in Berlin. Und da gibt  
33 es halt viel mehr Abstimmungsrunden und jeder arbeitet halt unterschiedlich. Wir arbei-  
34 ten auch noch mit Agenturen zusammen, und damit man halt irgendwelche Zeitfenster  
35 immer findet, fällt halt da oft auch mal die Mittagspause rein, weil da alle Zeit haben.

36 *Interviewerin*: Und wenn du da mal so bisschen in dich rein spürst. Was würdest du sagen,  
37 ist in den letzten Tagen und den letzten Wochen ein durchschnittliches Stresslevel? Wo  
38 hat sich das bei dir zurzeit eingependelt? Wir können das hier mal grafisch anschauen.  
39 Eins davon ist dein aktuelles Stressbarometer. Was würdest du sagen, welches ist das  
40 zurzeit?

41 *Teilnehmer 8*: Ich würde sogar eher dazu tendieren: Ich fühle mich häufig gestresst. Nicht  
42 durchweg, weil gibt ja auch immer wieder entspanntere Phasen. Aber oftmals wäre mir  
43 zu wenig für die letzten Wochen, deswegen eher häufig. Weil es ja auch noch daran liegt,  
44 dass ich noch meine Uni im Hinterkopf immer habe. Und wenn man die ganze Zeit etwas  
45 im Hinterkopf hat, wo man weiß, da hängen auch wieder Fristen dran, dann fühlt man  
46 sich schon sehr häufig gestresst.

47 *Interviewerin*: Mhm. Auch einfach nur der Gedanke daran, was man noch machen muss?

48 *Teilnehmer 8*: Ja!



49 *Interviewerin:* Okay, wenn wir da jetzt bisschen tiefer einsteigen. Du hast jetzt gerade für  
50 dich ein schon reflektiert, was so deine externen Stressoren sind und auch inneren Antrei-  
51 ber. Was würdest du sagen ist im Moment dein, dein größter negativer Hauptstressor?

52 *Teilnehmer 8:* ((seufzt)) Also es ist auf jeden Fall gerade die Arbeit, weil da gerade so  
53 viel läuft und so viel mit Druck läuft und so viel mit Zeitdruck läuft, dass das schon so  
54 der Hauptstressor ist.

55 *Interviewerin:* Mhm, kannst du es auch konkreter benennen was an der Arbeit? Was viel-  
56 leicht eine konkrete Situation ist oder so eine Sache, die dich am meisten stresst?

57 *Teilnehmer 8:* Also eher ist es der Termindruck gerade innerhalb der Projekte. Weil jetzt  
58 alles anläuft und jetzt alles anlaufen muss und ganz gewisse Ziele jetzt noch haben, in  
59 den nächsten Wochen, die erreicht werden müssen. Und das ist halt der Hauptstressfaktor,  
60 dass man da alles pünktlich schafft, abgeben kann und alle Unterlagen noch vorbereitet  
61 und sowas, ja.

62 *Interviewerin:* Mhm, wenn du dich vielleicht mal an die letzte Situation erinnerst, in der  
63 du gerade voll im Termindruck drin warst. Was würdest du sagen, wie sehr ich das in der  
64 Situation dann belastet? Wenn du das jetzt mal auf einer Skala von eins bis zehn einord-  
65 nest, von eins, sehe ich eigentlich ziemlich gelassen, bis zehn, setzt mich schon sehr stark  
66 unter Druck. Wo würdest du diesen Termindruck einordnen?

67 *Teilnehmer 8:* So eine acht. Eine gute acht. Zehn finde ich es immer so ganz, ganz arg  
68 finde ich. Da muss schon auch ein bisschen mehr drum rum passieren. Aber so eine acht,  
69 die setzt einen schon auch gut unter Druck und unter Stress.

70 *Interviewerin:* Und wenn du jetzt mal in dich reinschaust, was so deine inneren Stress-  
71 auslöser sind, was würdest du da sagen ist so dein am stärksten ausgeprägter Glaubens-  
72 satz?

73 *Teilnehmer 8:* [--] Oh, dass ich immer alles schnell machen und immer alles pünktlich  
74 machen muss. Manchmal setze ich mir innerlich meine Fristen vielleicht sogar noch ein-  
75 mal ein bisschen früher als später die Frist wäre. Ganz oft heißt es bei uns irgendwie end  
76 of day, end of business. Dann denk ich mir, ah ich will das jetzt aber schon nachmittags  
77 um 15 Uhr raushaben, obwohl ich mir halt eigentlich noch zwei Stunden mehr Zeit geben  
78 könnte.

79 *Interviewerin:* Okay, also du verstärkst also diesen Termindruck nochmal mehr, weil du  
80 innerlich sagst-

81 *Teilnehmer 8:* Ja, ich will das jetzt raushaben, damit man vielleicht auch noch mal ab-  
82 stimmen kann oder irgendwas aber, ja.

83 *Interviewerin:* Wie stark ist dieser innere Druck ausgeprägt von eins bis zehn? Wo wür-  
84 dest du den einordnen? Wie stark hast du diese Stimme da in dir?

85 *Teilnehmer 8:* Die ist auch nicht immer bei jedem Thema gleich stark, es kommt schon  
86 immer noch so aufs Thema drauf an, aber wenn ich jetzt an die Situation denke, wo ich  
87 die acht angegeben habe, ist der innere Druck schon auch bei acht. Ja, stresst dann schon  
88 nochmal zusätzlich.

89 *Interviewerin:* Okay, also innerlich sowie äußerlich Termindruck.

90 *Teilnehmer 8:* Ja genau, Termindruck ist da so das meiste, ja.

91 *Interviewerin:* Ähm, und wenn man dann im Stress ist, hat ja jeder Mensch seine persön-  
92 liche Stressreaktion. Was würdest du sagen ist das, was in deinem Körper passiert oder  
93 auch emotional, wenn du im Stress bist?

94 *Teilnehmer 8:* Also so eine innerliche Unruhe und Angespanntheit. Die ist dann vor allem  
95 da, wenn ich dann auch irgendwie immer angespannt dasitze und abends dann Nacken-  
96 schmerzen hab. Und essen. Also ich bin keine, die bei Stress abnimmt. Ich bin eher eine,  
97 die bei Stress noch mal zwei Kilo draufschlägt, wenn es ganz viel Stress gibt, ja. Man  
98 braucht irgendwie was und hat auch keine Lust, groß gesund zu kochen, muss halt schnell  
99 gehen, und zwar jetzt sofort.

100 *Interviewerin:* Mhm. Und wenn du wirklich in der Situation drin bist und dein Körper  
101 schickt dir schon diese Signale, merkst du das dann auch in dem Moment und kannst es  
102 darauf zurückführen, ah ja ich bin gerade total verspannt oder ich habe Heißhunger und  
103 stimmt, weil ich gerade so gestresst bin?

104 *Teilnehmer 8:* Eher wenig. Also in den Situationen selber, man ist ja oft auch in irgend-  
105 welchen Terminen drinnen, wo man dann wieder neue Fristen bekommt, wieder mehr  
106 Druck bekommt. Ich glaube, man merkt es dann oft gar nicht, dass man innerlich unruhig  
107 ist, angespannt dasitzt oder so. Also in der Situation selber merkt man es dann eher nicht,  
108 nein.

109 *Interviewerin:* Sondern erst im Nachhinein?

110 *Teilnehmer 8:* Ja man merkt's dann auch abends wenn man mal zur Ruhe kommt, wenn  
111 man immer noch so das Gefühl hat, dass man angespannt ist, dass man so eine innere  
112 Unruhe hat, dass einem noch lauter Gedanken durch den Kopf gehen, was man alles noch  
113 erledigen muss, also. Ich hatte auch schon Abende, wo dann ein Zettel auf meinem Nacht-  
114 tisch lag. Damit ich, wenn ich in der Nacht aufwache und mir irgendwas einfällt, mir das  
115 aufschreiben kann, damit ich dann wieder beruhigt einschlafen kann. Hilft! ((lacht))

116 *Interviewerin:* ((lacht)) Ja, das glaube ich. Wenn du das Rauskriegen willst aus deinem  
117 Kopf, und dann kannst du es gleich aufschreiben. Das heißt, wenn du das in der Situation  
118 nicht bemerkst, aber wenn du sagst äh an dem Punkt, wo du dann spürst okay, ich bin  
119 gerade echt im Stress und ich merke, dass das auch in meinem Körper schon Reaktion  
120 zeigt, hat das dann eine Auswirkung darauf, wie du dich verhältst oder wie du handelst?

121 *Teilnehmer 8:* Wenig, weil ich meistens weiß, dass es jetzt auch keine großen anderen  
122 Möglichkeiten gibt. Ich versuche dann, wenn ich merke, dass dieser Arbeitsdruck oder  
123 Uni Druck immer größer wird, versuche ich mir mehr Freiraum dafür zu verschaffen, dass  
124 ich halt die Aufgaben auch erledigen kann und mir da Druck rausnehmen und dann halt  
125 nicht sag, dass ich jetzt noch fünf Stunden mit meiner Familie irgendwo zusammensitz,  
126 sondern vielleicht dann doch lieber noch eine Stunde mehr Arbeit bin und mir dann  
127 dadurch ein bisschen Druck rausnehme.

128 *Interviewerin:* Mhm, also dass du dir dann bewusst die Zeit für diese Sachen nimmst, die  
129 terminlich dann fertig werden müssen.

130 *Teilnehmer 8:* Mhm, ja.

131 *Interviewerin:* Und tust du dann auch irgendwas anderes, oder ist das quasi dann eine  
132 Sache, die du machst, um den Stress zu reduzieren? Oder gibt es noch etwas anderes?

133 *Teilnehmer 8:* Also sonst eigentlich echt wenig. Der Stress legt sich dann auch mal wie-  
134 der, wenn gewisse Termine verstrichen sind, man Abgaben irgendwie liefern konnte,  
135 dann ist der Stress erst mal wieder weg. Aber ansonsten, ne, mache ich nichts dagegen.  
136 Ich hab mir irgendwann mal vor Zeiten mal gedacht Okay, wenn ich so gestresst bin, kann  
137 ich mal laufen gehen und joggen gehen. Aber hat sich auch nicht wirklich durchgesetzt.  
138 War dann nicht so ganz meins.



139 *Interviewerin:* Okay, wenn du dir jetzt mal vorstellst, du hast einen Rucksack bei dir. Und  
140 du kannst in den Rucksack sämtliche Ressourcen reinpacken, die du bisher schon gesam-  
141 melt hast in einem Leben. Wo du zum Beispiel in der Arbeit mal in einer stressigen Situ-  
142 ation warst, und dann bist du da gut rausgekommen, weil du irgendwas gemacht hast oder  
143 eine bestimmte Einstellung hattest oder ein Verhalten. Was würdest du da reinpacken?  
144 Du hast ja schon gesagt, dir bewusst Zeit für die Sache zu nehmen, um den Stress zu  
145 reduzieren. Laufen hat nicht so geklappt. ((lacht)) Gibt es vielleicht sonst noch Erfolgs-  
146 strategien, die du bisher schon hast?

147 *Teilnehmer 8:* Außer aus meinem Tag einen 48 Stunden Tag zu machen eher nicht, nein.  
148 Die Zeit ist schon immer ein Faktor, der einfach helfen würde, wenn man mehr davon  
149 hat, dass man weniger gestresst ist, aber ja. Ne ansonsten hatte ich da noch keine große  
150 Erfolgsstrategie.

151 *Interviewerin:* Okay. Also du spielst einfach bewusst mit der Zeit und organisierst es dann  
152 entsprechend.

153 *Teilnehmer 8:* Ja genau. Und mache mir dann auch Pläne, To-do-Listen, priorisiere meine  
154 Aufgaben, verschaffe mir einen Überblick über die anstehenden To-dos. Und wenn dann  
155 manchmal so viel reinkommt, dann fühlt man sich ja auch wieder nur gestresst, weil ge-  
156 rade so viel reinkommt, wenn man sich das mal genauer anschaut, dann geht das Stress-  
157 level ja meistens auch schon wieder ein bisschen runter, weil man dann irgendwie einen  
158 Plan für sich hat.

159 *Interviewerin:* Ja, wenn man so ein bisschen Ordnung schafft und Klarheit.

160 *Teilnehmer 8:* Ja, also Klarheit und Struktur würde ich in den Rucksack packen.

161 *Interviewerin:* Okay, dann sind wir schon bei der letzten Frage. Und zwar wenn du dir  
162 vorstellst die vier Wochen sind jetzt vorbei, und wir sitzen jetzt hier wieder zusammen.  
163 Und du erzählst mir jetzt gerade wie es dir geht und was sich vielleicht bei dir verändert  
164 hat und wie du dich im Moment so fühlst. Was würdest du mir da jetzt bestenfalls erzäh-  
165 len?

166 *Teilnehmer 8:* Dass die Vorschläge ganz viel gebracht haben, dass ich damit besser klar-  
167 kommen konnte, mein Leben zu organisieren, zu strukturieren, mit meinem Stress besser  
168 umzugehen und dann auf deiner Skala vielleicht nur noch manchmal gestresst bin. Ja.

169 *Interviewerin:* Okay! Dann sind wir am Ende angelangt. Gibt's denn noch irgendwas zu  
170 dem Thema, was du noch sagen möchtest oder loswerden willst?

171 *Teilnehmer 8:* Ne das waren eigentlich schon die angesprochenen Punkte, die ich mir am  
172 Anfang gedacht habe. Dass halt bei mir wirklich Arbeit so der Hauptstressfaktor ist, halt  
173 Uni einen großen Wert noch dabei spielt. Und was auch immer so ein bisschen ist, ist halt  
174 dieser, also gerade mit Uni und Arbeit parallel, ist der Fokus schon, man will in der Arbeit  
175 vorankommen, man will in der Uni vorankommen, gute Leistungen erzielen. Dass halt  
176 das Privatleben nicht immer hundertprozentig so gut vereinbar ist. Und gerade wenn man  
177 einen Partner hat, der ein normales Leben führt, halt nur mit Arbeit und vielleicht da auch  
178 nicht ganz so ausgelastet ist wie man selber, dass es halt dann schon schwierig ist, was  
179 glaube ich dann bei mir oft doch für zusätzlichen Stress führt, allein weil ich weiß, dass  
180 ich nicht die Zeit zur Verfügung habe, die er gern hätte, die für ihn verfügbar ist.

181 *Interviewerin:* Mhm. Hast du das Gefühl, dass da so ein Unverständnis da ist, oder ist es  
182 auch eher etwas, was du dir vielleicht selber machst?

183 *Teilnehmer 8:* Nein, Unverständnis glaube ich gar nicht, aber eher so die Erwartungshal-  
184 tung oder die eigene Vorstellung, dass er halt mehr die Vorstellung hätte, man halt ganz  
185 viel Zeit miteinander, kann viel zusammen erleben. Was aber einfach nicht klappt, wenn  
186 man neben Vollzeit arbeiten auch noch parallel studiert. Und dann legt man halt den Fo-  
187 kus auch schon eher mal auf die Uni. Weil das macht man ja nicht umsonst. Man will  
188 damit ja noch etwas erreichen.

189 *Interviewerin:* Mhm, und stellt dann das auch eher mal vor das Privatleben?

190 *Teilnehmer 8:* Ja, weil das ist halt auch nur eine begrenzte Zeit. Also, ich meine das sind  
191 bei mir jetzt noch ein Jahr ungefähr. Dann ist es auch wieder rum, und man will ja am  
192 Schluss einen guten Abschluss haben. Ich bin halt schon eine, die dann auch sehr strebsam  
193 ist. Will halt dann auch einen guten Masterabschluss haben. Kostet ja auch. ((lacht)) Wie  
194 heißt's immer so schön? Work-Life-Balance?

195 *Interviewerin:* ((lacht)) Genau! Gut, dann [--] vielen Dank.

## 196 **Interview 2**

197 *Interviewerin:* Würdest du sagen, dass sich dein typischer Arbeitsalltag in den letzten vier  
198 Wochen auf irgendeine Weise verändert hat?



199 *Teilnehmer 8*: Ein bisschen schon, weil ich angefangen habe, in der Früh immer meinen  
200 Tee erst mal in Ruhe zu trinken, bevor ich anfangen zu arbeiten. Also die erste Tasse Tee  
201 war jetzt immer warm und nicht mehr kalt. Das fand ich total entspannt irgendwie. Ich  
202 habe es zwar nicht immer geschafft. Also eigentlich war ja der Plan, dass ich daheim  
203 immer noch einen Tee trinke und dann erst ins Büro fahre. Aber da ich jetzt die letzten  
204 drei, vier Wochen schon mehr im Büro war wie noch davor mit Homeoffice. Aber ich  
205 habe zumindest dann hier in der Früh angefangen, den ersten Tee bewusst zu trinken und  
206 vielleicht eher so die Infomails nur nebenbei zu lesen und halt nicht schon so die ersten  
207 riesen Arbeitssachen zu machen. Von daher war der Start in den Tag schon ganz, ganz  
208 anders. Mit äh, so, und ansonsten [--] also gefühlt war es ein bisschen entspannter. Lag  
209 vielleicht auch ein bisschen an den Themen, dass es nicht ganz so viel mega viele Termin,  
210 Termin, äh Themen waren. Aber durch diesen entspannteren Morgenstart hat man halt  
211 schon mal besser angefangen. Das war so, was sich echt krass bemerkbar gemacht hat.

212 *Interviewerin*: Nur diese eine bewusste Tasse Tee also.

213 *Teilnehmer 8*: Ja! Ja, sonst bin ich hier in der Früh halt immer rein und hab dann schon  
214 irgendwie nebenbei angefangen zu wuseln und bin rein, hab die Jacke aufgehängt, Laptop  
215 schon hochgefahren, und das war irgendwie immer so ein hektischer Start irgendwie. Und  
216 dadurch halt erst mal diese in Ruhe ankommen und in Ruhe starten und so ein bisschen  
217 Tag sortieren und ich hab jetzt auch ganz viel mit so eine To-do-Liste auch online gear-  
218 beitet. Wo ich mir, ich so meine Themen auf einzelne Tage gelegt hab und nicht so dieses  
219 Gefühl, ich muss alles an einem Tag machen, also ein bisschen besser strukturiert. Und  
220 das hat schon, schon viel geholfen. Also ich fühle mich nicht mehr so gestresst wie am  
221 Anfang. ((lacht)) Ja. Ne, es hat echt gut getan.

222 *Interviewerin*: Okay! Und wie würdest du es grundsätzlich einordnen dein Stresslevel im  
223 Vergleich zum letzten Mal? Wo würdest du heute dein Kreuz setzen?

224 *Teilnehmer 8*: Ich tendiere so zwischen, ich fühle mich manchmal gestresst und ich fühle  
225 mich oftmals gestresst. Also es ist, also Stresslevel ist immer noch da und immer noch  
226 hoch, mit selten komme ich noch nicht hin. Aber ähm, gab jetzt schon mal Wochen, wo  
227 ich mich nur manchmal gestresst gefühlt habe, weil irgendwie jetzt ich das Gefühl hatte,  
228 ich komme mit Themen manchmal besser klar und hab mir einfach auch den Termindruck  
229 ein bisschen rausgenommen. Nicht mehr so, wenn die Frist ist morgen, und ich muss das

230 heute noch unbedingt machen. Ne Frist ist erst morgen. Ich habe den morgigen Tag auch  
231 noch Zeit. Also halt mal wirklich auch die Fristen ausgereizt bis zum Schluss. Warum  
232 soll man immer viel früher dran sein? Das bringt halt keinem was. Klar, die anderen kön-  
233 nen vielleicht einen Tag früher weiterarbeiten oder so, aber man hat ja extra Frist gesetzt.  
234 Da habe ich mir selber oft den Stress rausgenommen. Ja. Von daher würde ich mich so  
235 zwischen manchmal und oftmals einordnen.

236 *Interviewerin:* Okay, und dann so bisschen aus der Kombi, einerseits gerade eh weniger  
237 Aufgaben, aber auch dadurch, was du gemacht hast und du vielleicht auch Stress jetzt  
238 siehst.

239 *Teilnehmer 8:* Ja! Ja, was halt schon viel geholfen, wenn man mal so bewusst drüber  
240 redet, was sind denn so die Stressmomente? Warum kommt es dazu? Was ist immer die  
241 eigene Persönlichkeit? Warum setzt man sich selber immer nochmal mehr unter Stress  
242 und unter Druck? Und von daher hat das einem einfach bewusster gemacht. Und dann hat  
243 man auch angefangen, öfters darüber nachzudenken. Und so, ne <Name>, du musst das  
244 jetzt heute Abend nicht noch auf der Couch daheim machen, sondern reicht halt auch  
245 wenn es morgen erst abgeschickt wird. Und wenn nicht, dann wird halt mal die Frist um  
246 eine Stunde gerissen. Da passiert jetzt auch nichts. Es werden wegen mir jetzt keine Züge  
247 mehr nicht mehr fahren, so ungefähr. Ja.

248 *Interviewerin:* Also das allein diese Reflektion, was stresst mich eigentlich.

249 *Teilnehmer 8:* Ja und weil man sich ja nie Gedanken darüber macht. Man ist halt in einer  
250 Situation, man fühlt sich immer total gestresst, und arbeitet und ackert immer weiter. Aber  
251 man, also ich habe zumindest davor nie drüber nachgedacht, was sind denn jetzt die Aus-  
252 löser dafür, warum ich so gestresst bin. Und wie verhalte ich mich auch in Stresssituati-  
253 onen? Und von daher, also, ich finde es total spannend, dass schon allein diese Tasse Tee,  
254 was gefühlt nichts ist, mir meinen Tag schon weniger stressig gemacht hat. Ich war auch  
255 gestern glaube ich über zehn Stunden im Büro. Und ich war aber trotzdem null gestresst,  
256 weil ich in der Früh entspannt angefangen habe. Und auch am Abend, ich gehe halt jetzt  
257 auch, dann nimm ich halt eine U-Bahn später. Ich hab mir auch so meinen Nachhause-  
258 weg-Stress ein bisschen weggenommen, weil ich dann immer noch schnell spurten  
259 wollte, damit ich die U-Bahn noch erwischt und so. Was mega Schwachsinn ist, die fährt  
260 alle zehn Minuten. Und dann habe ich ja wirklich den Schreibtisch noch aufgeräumt, habe



261 meine Sachen für morgen schon sortiert. Das war halt, auch abends bin ich irgendwie  
262 entspannter nach Hause gegangen, weil ich wusste, dass ich für morgen alles aufgeschrie-  
263 ben habe, an was ich denken muss. Jetzt nicht mehr, wo ich noch fünf Zettel im Hinter-  
264 kopf habe, und renn schon nach Hause. Ja. Also es war einfach gut!

265 *Interviewerin:* Inwieweit hast du grundsätzlich auf deine Gedanken, deine Gefühle ge-  
266 achtet und wie es dir geht?

267 *Teilnehmer S:* Auf jeden Fall mehr als davor. [-] Ich habe echt angefangen, mehr darüber  
268 nachzudenken. Gestern war so typischer Paradebeispiel-Tag, war irgendwie komplett  
269 durchgetaktet. Ab 8:30 bis 16 Uhr waren auch viele doofe Themen dabei. Viele Sachen,  
270 wo ich normalerweise irgendwie an die Decke gegangen wäre. Man nimmt sich dann so  
271 ein bisschen und wieder zurück und denkt darüber nach, dass es halt auch einfach jetzt  
272 nichts bringt. Und bloß, wenn ich dann noch nebenbei fünf andere Sachen mache, obwohl  
273 ich gerade in einer Besprechung bin, dann passieren halt eher Fehler nebenbei. Also ich  
274 versuche halt einfach, mehr darauf zu achten, dass ich mich halt auch nicht so schnell  
275 stressen lasse. Also, ja.

276 *Interviewerin:* Mhm. Was hilft dir da am meisten würdest du sagen? Ist es wirklich diese  
277 innere Komponente, den Stress anders zu bewerten oder sich selber, seine eigenen Glau-  
278 benssätze irgendwie formulieren? Oder eher diese externe, ich strukturiere meine Aufga-  
279 ben? Kannst du da irgendwas benennen, was für dich am meisten hilft?

280 *Teilnehmer S:* Ich glaube, es sind am meisten die inneren Glaubenssätze. Weil das bei  
281 mir, glaube ich, der höchste Stressfaktor ist, dass ich immer das Gefühl hatte, ich muss  
282 alles gleich, gleich erledigen, und ich muss noch mal schneller sein, als man eigentlich eh  
283 schon sein muss. Und dass ich dann gesagt habe es ist auch mal okay, die Frist komplett  
284 auszureizen, es ist auch mal okay, wenn ich das Thema erst morgen angehe, es ist auch  
285 mal okay, wenn ich bis abends nicht alle E-Mails gelesen hab. Einfach, dass man sich  
286 selbst erlaubt, dass es okay ist, mal nicht alles zu schaffen. Andere Kollegen sagen auch  
287 immer ich komme nicht dazu, ich schaffe es nicht, ich habe es noch nicht gelesen. Und  
288 da findet man es ja irgendwie auch immer als ok und sagt, mei der hat halt so viel zu tun.  
289 Aber bei einem selber hat man den Anspruch so nee, das geht gar nicht, und ich muss das  
290 alles im Griff haben. Und ich muss mir mein Mailfach im Griff haben. Und das muss

291 alles klappen und alles passen. Also von daher war es, glaube ich, der Hauptpunkt, warum  
292 ich weniger gestresst war, ist wirklich so diese inneren Glaubenssätze.

293 *Interviewerin:* Gab es auch irgendwas, was dir vielleicht schwergefallen ist, das in deinen  
294 Arbeitsalltag zu integrieren oder vielleicht auch besonders leicht?

295 *Teilnehmer 8:* Also besonders leicht sind so kleine Rituale gefallen, weil ich finde, die  
296 kann man relativ gut integrieren, so wie abends sich so zurechtlegen was ist morgen, wie  
297 schaut mein Tag aus. Oder in der Früh dieses gemütliche Starten. Ich hatte mir noch vor-  
298 genommen, auch mal öfters Nein zu sagen. Das hat nicht geklappt. Ich habe es einfach  
299 irgendwie immer noch nicht hinbekommen, weil ich dann teilweise wieder wusste ach,  
300 es geht ja dann auch nicht, wer soll es denn dann machen und ist ja irgendwie keiner da,  
301 bleibt jetzt nur übrig, dass ich das dann mache. Also mit dem Nein sagen hat nicht so  
302 geklappt. Und dann wollte ich hier auch noch ein bisschen mehr auf Ernährung achten.  
303 Das hat relativ gut geklappt. Habe auch ganz viel Sport gemacht. Vielleicht war das auch  
304 irgendwie ein Ausgleich, dass ich auch für mich so ein bisschen persönlich mehr gemacht  
305 habe. Ich war auch am Wochenende das erste Mal wieder fünf Kilometer laufen. Ich war  
306 total überrascht! ((lacht)) Ja, weil man sich so ein bisschen Gedanken mehr macht, hab  
307 mir auch so ein paar gesunde Rezepte immer rausgesucht. Das hat schon funktioniert.  
308 Aber das Nein sagen, ich meine, das wird mir schon jahrelang irgendwie vorgehalten,  
309 auch in vielen äh, so Mitarbeitergesprächen und so, du musst mal lernen, Nein zu sagen.  
310 Da habe ich noch ein bisschen Arbeit vor mir. Aber ansonsten hats einfach geholfen, dass  
311 man sich mal Gedanken macht, dass man darüber nachdenkt, was kann man sich denn  
312 selber Gutes tun? Wo kann man Ansatzpunkte finden, dass man seinen Alltag besser ge-  
313 staltet, seinen Arbeitstag besser gestaltet? Ja.

314 *Interviewerin:* Inwieweit würdest du sagen warst du in der Zeit bewusst achtsam und  
315 bewusst in dem Moment? Hast du darauf geachtet?

316 *Teilnehmer 8:* ((seufzt)) Schwierige Frage, irgendwie. Ich habe schon versucht, drauf zu  
317 achten und es gab auch Momente oder Stress-Situationen, wo ich mir bewusst in Erinne-  
318 rung gerufen habe, worüber wir das letzte Mal geredet haben, was du mir ja auch alles so  
319 tolle Sachen gezeigt, und sowas. Aber ich habe mich auch öfters mal dabei ertappt, dass  
320 man sich, dass ich mir erst nach einer Situation gedacht habe, so warum habe ich mir jetzt  
321 da schon wieder Stress gemacht. Also dass man da immer bewusst komplett darauf achtet,



322 das fällt schon schwer, das in den Alltag zu integrieren. Deswegen so kleinere Sachen mit  
323 Ritualen kriegt man halt total gut hin. Aber dass man in solchen Situationen sich irgend-  
324 wie noch mal so zurücknimmt, nochmal sagt so ok, ich achte jetzt mal drauf, ich fühl  
325 mich nicht so gestresst. Ich bewerte diesen Stress anders. Das fällt schwer, weil man halt  
326 so in seinem gewohnten Rhythmus drinnen ist. In seinem gewohnten Doing.

327 *Interviewerin:* Hm, kannst du das für dich irgendwie einschätzen [--] ähm also wie es dir  
328 leichter fallen würde oder gibt es irgendwas wo du denkst, das würde mir helfen oder  
329 glaubst du es ist einfach ein Prozess, und es ist eben auch wieder Gewohnheitssache, sich  
330 dann immer wieder zu erinnern.

331 *Teilnehmer 8:* Ich glaube, dass es echt ein Prozess ist. Daheim hat es mir öfters mal ge-  
332 helfen, da ich auch am Wochenende mal für die Uni gemacht habe und auf meinem  
333 Schreibtisch lag hier das Stressbarometer, dann denkt man, finde ich, da noch mal öfters  
334 drüber nach. Also ich glaube, man müsste sich irgendwie prägnant irgendwo was hin  
335 kleben. Ich bin ja so ein Pinnzettel-Freund, dass man sich das irgendwie immer wieder  
336 bewusst macht, weil dann denkt man automatisch dran. Und ansonsten glaube ich echt,  
337 ist das so eine Routine, die man da entwickeln muss, wie meinen Tee in der Früh, das war  
338 für mich immer normal. Die ersten Tage war irgendwie ungewohnt. So ok, jetzt noch  
339 keine Arbeitsmails lesen, sondern vielleicht erst mal nur so Info-Sachen oder eine interne  
340 Mitarbeiter-Plattform, wo halt immer wieder Neuigkeiten gepostet werden. Sich mal da-  
341 mit irgendwie beim ersten Tee mehr befassen. Weil da ist noch kein Doing dahinter. Was  
342 die ersten Tage auch ein bisschen komisch, weil ich mir dachte oh da verliere ich ja schon  
343 mindestens eine Viertelstunde, aber ich meine, was ist eine Viertelstunde? Die hat man  
344 sonst sag ich mal, wo hier noch alle Mitarbeiter da waren, auch mal in der Küche zusam-  
345 men geratscht. [--] Aber irgendwann war es so die letzten Tage auch einfach total normal  
346 und gewohnt.

347 *Interviewerin:* Würdest du sagen, dass du Zeit an sich auch jetzt anders wahrnimmst?  
348 Wenn du nicht mehr so hektisch startest, sondern sagst, ok es ist ok sich die Viertelstunde  
349 zu nehmen, also hast du einen anderen Bezug dazu?

350 *Teilnehmer 8:* Ähm, ja, irgendwie schon. [--] Ich nehme mir jetzt auch bewusster Zeit für  
351 Sachen. Ich lasse mich nicht mehr so dazu drängen, dass ich jetzt fünf Sachen gleichzeitig  
352 machen muss. Ja. Also von daher versuche ich halt, dass ich die Zeit besser mir einteile,



353 die ich zur Verfügung habe, und dann auch mal bewusster sage, ok jetzt ist dann auch  
354 mal wirklich Zeit, nach Hause zu gehen. Also, ja.

355 *Interviewerin:* Mhm, okay. Und so alles in allem insgesamt, findest du, dass sich deine  
356 Erwartungen erfüllt haben vom Anfang?

357 *Teilnehmer 8:* Oh, eher so übertroffen. Ich hätte nicht gedacht, dass mit so einer kleinen  
358 Befragung und so ein bisschen, ich achte jetzt mal drauf, wie sehr ich gestresst bin und  
359 so. Bin immer ein bisschen skeptisch gegenüber, gebe ich auch zu. Bin da nicht ganz so  
360 offen. Und ich dachte mir so was soll das jetzt bringen? Also als ob ich das jetzt jemals  
361 in der Früh schaffe, mein Tee da zu trinken und irgendwelche Rituale zuzulegen. Und  
362 dass es aber dann doch so gut klappt und es so eine gute Auswirkung hat, hätte ich einfach  
363 nicht gedacht, und dass ich jetzt wirklich ankreuzen kann okay, ich fühle mich nicht mehr  
364 so gestresst. Was jetzt interessant wäre, ob ich mich halt einfach nicht mehr so gestresst  
365 fühle, weil es vielleicht wirklich an den Aufgaben grad liegt oder ob es an diesem Tee  
366 liegt. Aber wenn ich jetzt trotzdem meine Aufgaben anschau, die haben sich jetzt nicht  
367 stark verändert. Klar, waren vielleicht irgendwie zwei Termin-Sachen weniger. Aber an-  
368 sonsten ist halt mein Arbeitspensum genauso geblieben wie davor auch. Ich hab mir vor-  
369 hin meine Überstunden angeschaut, so vor der Befragung und jetzt so. Die haben sich  
370 eigentlich alle gleich verhalten. Also hat sich so groß nichts geändert, und ich war auch  
371 wieder mehr unterwegs, was ja eigentlich auch noch so ein bisschen, so ein zusätzlicher  
372 Stressfaktor ist, weil du bist immer im Zug unterwegs, musst schauen, dass du alle An-  
373 schlüsse bekommst. Du kannst nicht richtig arbeiten, du schaust halt, dass du irgendwie  
374 im Zug immer noch deine Mails erledigt bekommst. Und trotzdem war ich irgendwie  
375 entspannter. Von daher, ich bin total positiv überrascht, hätte es nicht erwartet und auch  
376 nicht gedacht. Ich hätte mir vielleicht selber von mir bei meinem Ernährungspunkt mehr  
377 erwartet, weil Kleid passt immer noch nicht ganz, ((lacht)) aber ja, trotzdem, hats gut  
378 getan. Und ich hoffe, dass ich auch gerade so diese Achtsamkeit drauf und, einfach weiter  
379 behalten kann. Und dass ich, wenn ich jetzt irgendwann noch Nein sagen lerne. Dann  
380 wäre es noch besser. Bestes Beispiel, eine Kollegin krank, wer übernimmt mal wieder  
381 sofort? Ja, ich natürlich. ((lacht)) Aber ja, ich bin echt überrascht. Ja doch. War echt gut,  
382 hat gut getan. Und vor allem in so einem kurzen Zeitraum. Was waren das jetzt, dreiein-  
383 halb Wochen, vier Wochen? Dass man sich dadurch irgendwie besser fühlt, hätte ich nicht  
384 gedacht.

385 *Interviewerin:* Mhm, da ist es dann noch spannend zu sehen natürlich, wie es langfristig  
386 ist.

387 *Teilnehmer 8:* Ich habe mir auch fest vorgenommen, so dass ich dieses Morgenritual bei-  
388 behalten will. Und vor allem auch dieses Abendritual. Weil es mir total geholfen hat, auch  
389 was so das Abschalten anbelangt. Also wenn man nach Hause geht, man, ich kann jetzt  
390 besser wieder in einen privaten Freizeit-Modus danach übergehen, ohne zu wissen, ah ich  
391 muss das noch machen, ich muss das noch machen, ich muss das noch machen, weil ich  
392 halt weiß, hier liegt es ja schon. Ja. Ne war gut, ein gutes Projekt.

393 *Interviewerin:* Schön, das freut mich sehr! Wir kommen auch schon zur letzten Frage.  
394 Wenn ich dir jetzt einen leeren Zettel geben würde und einen Stift und da könntest du drei  
395 Dinge aufschreiben, für eine Person, die jetzt an derselben Stelle steht wie du vor vier  
396 Wochen. Was wären so drei Dinge, die du der Person gerne mitgeben würdest, die auf  
397 diesen Zettel schreiben würdest?

398 *Teilnehmer 8:* Ich würde auf jeden Fall mitgeben, dass man Rituale schaffen sollte. [---]  
399 Dass man [--] sich eine Tagesstruktur überlegt. Und [---] einfach so sich seine eigenen  
400 Glaubenssätze anschaut. Ja. Das wären so die drei Punkte.

401 *Interviewerin:* Okay! Gibt's zum Schluss noch etwas, was du noch zu dem ganzen Thema  
402 sagen willst, was wir jetzt nicht besprochen haben?

403 *Teilnehmer 8:* Nee, eigentlich nicht mehr. Bin glücklicher, bin zufriedener, bin entspann-  
404 ter und hoffe, dass ich das alles weiterhin umsetzen kann. Vielen lieben Dank!

405 *Interviewerin:* Wie schön, danke dir!

## 1. Motto

Ich bin glücklicher, bin zufriedener, bin entspannter und hoffe, dass ich das alles weiterhin umsetzen kann.

## 2. Zusammenfassende Nacherzählung

TN 8 hat sich vor Beginn des Experiments schon zum Teil mit Stress, noch nicht aber mit dem Konzept Achtsamkeit auseinandergesetzt. Sein Tag beginnt bereits in der Früh auf dem Arbeitsweg hektisch, was sich auf den weiteren Tag über-

trägt, bspw. fällt aufgrund von Besprechungen oft die Mittagspause aus. Insgesamt fühlt er sich häufig gestresst, u. a. weil er nebenbei studiert. Vor allem der Termindruck belastet ihn, den er innerlich noch verstärkt, da er alles überpünktlich erledigen möchte. Er beschreibt, dass er sich dann unruhig und angespannt fühlt und mehr als sonst isst. Das kann er in der Situation selbst aber nicht unbedingt dem Stress zuordnen, sondern meist erst abends, wenn er versucht zur Ruhe zu kommen. Etwas zu verändern versucht er nicht, da er der Ansicht ist, meistens keine Möglichkeiten zu haben. Stattdessen plant er seine Aufgaben, sorgt für Struktur und nimmt sich noch mehr Zeit für das, was zu erledigen ist. Das soziale Umfeld stellt er dafür hinten an. Am liebsten hätte er insgesamt mehr Zeit pro Tag, um dann weniger gestresst zu sein. Er betont, dass das Privatleben manchmal hinten ansteht und das Vernachlässigen des Partners zu einem schlechten Gefühl und noch mehr Stress führt. Nach dem Experiment berichtet er, dass sein Start in den Tag viel entspannter ist, da er sich bewusst Zeit für eine Tasse Tee nimmt, sich sortiert und dann erst mit der Arbeit startet, was ihm sehr guttut. Insgesamt fühlt er sich ein bis zwei Stufen weniger gestresst. Einerseits sind die Aufgaben etwas weniger geworden, andererseits konnte er seinen selbstgemachten Termindruck reduzieren. Ebenfalls geholfen hat es ihm, über die eigenen Stressoren zu sprechen und deren Ursache zu ergründen. Seit er sich das bewusst gemacht hat, denkt er regelmäßiger im Alltag daran, Stress zu hinterfragen. Er ist erstaunt, dass er sich trotz genauso langer Arbeitstage weniger gestresst fühlt, nur durch einen entspannten Start am Morgen und Abschluss bei Feierabend. Da sein größter Stressfaktor seine inneren Überzeugungen sind, bringt es ihm am meisten gegen Stress, diese umzuformulieren. Dies und bewusst achtsam zu sein ist seiner Ansicht nach aber auch schwieriger umzusetzen als Rituale oder Ausgleich. Er zieht das Fazit, dass sich seine Erwartungen sogar übertroffen haben, da er nicht mit dieser Veränderung in so kurzer Zeit gerechnet hätte.

### 3. Stichwortliste

- 4: in die Arbeit hetzen
- 20: die Mittagspause oft kurz ausfällt oder nicht wirklich stattfinden kann
- 40: ich fühle mich häufig gestresst
- 43: wenn man die ganze Zeit etwas im Hinterkopf hat, wo man weiß, da hängen wieder Fristen dran, dann fühlt man sich schon sehr häufig gestresst
- 51: so viel läuft und ... so viel mit Zeitdruck läuft

- 70: ich immer alles schnell machen und immer alles pünktlich machen muss
- 71: setze ich mir innerlich meine Fristen vielleicht sogar nochmal ein bisschen früher
- 83: stresst dann schon nochmal zusätzlich
- 84: innerlich sowie äußerlich Termindruck
- 89: innerliche Unruhe und Angespanntheit
- 91: Und essen
- 93: keine Lust, groß gesund zu kochen, muss halt schnell gehen
- 101: in der Situation selber merkt man es dann eher nicht, nein
- 103: man merkt dann auch abends wenn man mal zur Ruhe kommt, wenn man immer noch ... so eine innere Unruhe hat
- 105: noch lauter Gedanken durch den Kopf gehen, was man alles noch erledigen muss
- 114: wenig, weil ich meistens weiß, dass es jetzt auch keine großen anderen Möglichkeiten gibt
- 116: versuche mir mehr Freiraum dafür zu verschaffen, dass ich die Aufgaben erledigen kann und mir den Druck rausnehme
- 117: nicht ... noch fünf Stunden mit meiner Familie zusammensitz
- 126: der Stress legt sich dann auch mal wieder, wenn gewisse Termine verstrichen sind
- 128: ne, mach ich nichts dagegen
- 139: aus meinem Tag einen 48 Stunden Tag zu machen
- 140: Zeit ist schon immer ein Faktor, der einfach helfen würde, wenn man mehr davon hat, dass man weniger gestresst ist
- 141: hatte ich da noch keine große Erfolgsstrategie
- 144: mache mir dann auch Pläne, To-do-Listen, priorisiere meine Aufgaben, verschaffe mir einen Überblick
- 147: wenn man sich das mal genauer anschaut, dann geht das Stresslevel ja meistens auch schon wieder ein bisschen runter, weil man einen Plan für sich hat
- 150: Klarheit und Struktur
- 165: dass halt das Privatleben nicht immer hundertprozentig so gut vereinbar ist
- 168: zusätzlichen Stress, allein weil ich weiß, dass ich nicht die Zeit zur Verfügung habe, die er gern hätte
- 187: in der Früh immer meinen Tee erst mal in Ruhe zu trinken, bevor ich anfang

- 189: das fand ich total entspannt
- 197: durch diesen entspannteren Morgenstart hat man halt schon mal besser angefangen ... was sich echt krass bemerkbar gemacht hat
- 206: nicht so dieses Gefühl, ich muss alles an einem Tag machen, also ein bisschen besser strukturiert
- 208: ich fühle mich nicht mehr so gestresst wie am Anfang
- 212: Stresslevel ist immer noch da und immer noch hoch
- 214: ich komme mit Themen manchmal besser klar und hab mir einfach auch den Termindruck ein bisschen rausgenommen
- 220: habe mir selber oft den Stress rausgenommen
- 224: was halt schon viel geholfen, wenn man mal so bewusst drüber redet, was sind denn so die Stressmomente
- 227: hat das einem einfach bewusster gemacht und dann hat man angefangen, öfters darüber nachzudenken
- 231: es werden wegen mir jetzt keine Züge mehr nicht mehr fahren
- 233: weil man sich ja nie Gedanken darüber macht
- 234: man fühlt sich immer total gestresst und arbeitet immer weiter, ... aber habe nie darüber nachgedacht, was sind denn jetzt die Auslöser dafür ... und wie verhalte ich mich auch in Stresssituationen
- 239: trotzdem null gestresst, weil ich in der Früh entspannt angefangen habe
- 241: ich habe mir auch so meinen Nachhauseweg-Stress ein bisschen weggenommen
- 244: Schreibtisch noch aufgeräumt, habe meine Sachen für morgen schon sortiert
- 245: entspannter nach Hause gegangen, weil ich wusste, dass ich für morgen alles aufgeschrieben habe, an was ich denken muss
- 250: ich habe echt angefangen, mehr darüber nachzudenken
- 253: man nimmt sich dann so ein bisschen zurück und denkt darüber nach, dass es halt auch einfach jetzt nichts bringt
- 256: versuche mehr darauf zu achten, dass ich mich halt auch nicht so schnell stressen lasse
- 267: dass man sich selbst erlaubt, dass es okay ist, mal nicht alles zu schaffen
- 273: der Hauptpunkt, warum ich weniger gestresst war, ist wirklich so diese inneren Glaubenssätze
- 276: besonders leicht sind so kleine Rituale gefallen, die kann man relativ gut integrieren



- 278: hatte mir noch vorgenommen, auch öfters Nein zu sagen, das hat nicht geklappt
- 290: hats einfach geholfen, dass man sich mal Gedanken macht, dass man darüber nachdenkt, was kann man sich denn selber Gutes tun
- 296: versucht, drauf zu achten
- 299: habe mich öfters dabei ertappt, dass ich mir erst nach einer Situation gedachte habe, warum habe ich mir jetzt da schon wieder Stress gemacht
- 301: dass man da immer bewusst komplett darauf achtet, das fällt schon schwer, das in den Alltag zu integrieren
- 305: weil man halt so in seinem gewohnten Rhythmus drinnen ist
- 311: ich glaube, dass es echt ein Prozess ist
- 314: man müsste sich irgendwie prägnant irgendwo was hin kleben, .... dass man sich das immer wieder bewusst macht
- 322: da verliere ich ja schon mindestens eine Viertelstunde
- 329: ich nehme mir jetzt bewusster Zeit für Sachen
- 330: ich lasse mich nicht mehr so dazu drängen, dass ich jetzt fünf Sachen gleichzeitig machen muss
- 331: versuche, dass ich die Zeit besser mir einteile, die ich zur Verfügung habe
- 337: bin immer bisschen skeptisch
- 340: dass es aber dann doch so gut klappt und es so eine gute Auswirkung hat, hätte ich einfach nicht gedacht
- 346: mein Aufgabenpensum genauso geblieben wie davor
- 353: ich bin total positiv überrascht, hätte es nicht erwartet und auch nicht gedacht
- 359: hat gut getan, vor allem in so einem kurzen Zeitraum
- 364: Abendritual ... mir total geholfen hat, auch was so das Abschalten anbelangt
- 379: Bin glücklicher, bin zufriedener, bin entspannter und hoffe, dass ich das alles weiterhin umsetzen kann

#### **4. Themenkatalog**

##### **1. Zugang zur eigenen Gedanken- und Gefühlswelt:**

- Der Hauptpunkt, warum ich weniger gestresst war, ist diese inneren Glaubenssätze (Z. 273)
- Ich habe echt angefangen, mehr darüber nachzudenken (Z. 250)

- Dass man sich selbst erlaubt, dass es okay ist, mal nicht alles zu schaffen (Z. 267)
  - Es werden wegen mir jetzt keine Züge mehr nicht mehr fahren (Z. 231)
  - Ich hatte mir noch vorgenommen öfters Nein zu sagen, das hat nicht geklappt (Z. 278)
  - *Am meisten Stress verursachen ihre inneren Glaubenssätze. Seit dem Experiment hat sie bewusster darüber nachgedacht, sie relativiert und bereits zum Teil umformuliert.*
2. Fremdbestimmung durch den Stress/ nicht ich bestimme, wann ich im Stress bin:
- Ne, mach ich nichts dagegen (Z. 128)
  - Wenig, weil ich meistens weiß, dass es jetzt auch keine großen anderen Möglichkeiten gibt (Z. 114)
  - Der Stress legt sich dann wieder, wenn gewisse Termine verstrichen sind (Z. 126)
  - Ich hatte ich da noch keine große Erfolgsstrategie (Z. 141)
  - Ich bin immer bisschen skeptisch (Z. 337)
  - Ich habe mir selber oft den Stress rausgenommen und versuche mehr darauf zu achten, dass ich mich nicht so schnell stressen lasse (Z. 220, 256)
  - Man nimmt sich ein bisschen zurück und denkt darüber nach, dass es auch einfach jetzt nichts bringt (Z. 253)
  - Hat geholfen, dass man darüber nachdenkt was kann man sich denn selber Gutes tun kann (Z. 290)
  - *Zu Beginn ist sie der Auffassung, dass sie ihr Stresslevel nicht unbedingt aktiv beeinflussen kann, weshalb sie auch nichts dagegen getan hat. Trotz ihrer skeptischen Einstellung hat sie versucht, den Stress aktiv zu reduzieren und darüber nachzudenken, was sie sich selbst Gutes tun kann.*
3. Rituale:
- In der Früh immer meinen Tee in Ruhe zu trinken, bevor ich anfangen, das fand ich total entspannt (Z. 187 ff.)
  - Durch diesen entspannteren Morgenstart hat man schon besser angefangen, was sich echt krass bemerkbar gemacht hat (Z. 197)
  - Trotzdem null gestresst, weil ich in der Früh entspannt angefangen habe (Z. 239)
  - Schreibtisch aufgeräumt, habe meine Sachen für morgen schon sortiert (Z. 244)

- Entspannter nach Hause gegangen, weil ich wusste, dass ich für morgen alles aufgeschrieben habe, an was ich denken muss (Z. 245)
  - Abendritual hat mir total geholfen was das Abschalten anbelangt (Z. 364)
  - Besonders leicht sind so kleine Rituale gefallen, die kann man relativ gut integrieren (Z. 276)
  - *Sie hat ein Morgenritual für einen bewussten, ruhigen Start in den Tag etabliert, was sich sehr positiv auswirkt. Ein Abendritual hilft ihr dabei, den Übergang von Arbeit in Privatleben zu markieren und abzuschalten.*
4. Konsequenzen für das Umfeld:
- Dass halt das Privatleben nicht immer hundertprozentig so gut vereinbar ist (Z. 165)
  - Nicht noch fünf Stunden mit meiner Familie zusammensitz (Z. 117)
  - Zusätzlichen Stress, weil ich weiß, dass ich nicht die Zeit zur Verfügung habe, die er gerne hätte (Z. 168)
  - *Bei viel Arbeit stellt sie das Privatleben zurück, was allerdings zu zusätzlichem Stress führt, wenn sie nicht die Zeit für ihren Partner aufbringen kann, die er gerne hätte.*
5. Ausdruck von Zeit:
- Zeit ist schon immer ein Faktor, der einfach helfen würde, wenn man mehr davon hat, damit man weniger gestresst ist (Z. 140)
  - Aus meinem Tag einen 48 Stunden Tag zu machen (Z. 139)
  - Innerlich sowie äußerlich Termindruck (Z. 84)
  - Wenn man die ganze Zeit etwas im Hinterkopf hat, wo wieder Fristen dranhängen, dann fühlt man sich schon sehr häufig gestresst (Z. 43)
  - In die Arbeit hetzen (Z. 4)
  - Ich muss immer alles schnell und pünktlich machen, das stresst dann nochmal zusätzlich (Z. 70, 83)
  - Da verliere ich ja schon mindestens eine Viertelstunde (Z. 322)
  - Versuche, dass ich die Zeit besser mir einteile, die ich zur Verfügung habe (Z. 331)
  - Ich nehme mir jetzt bewusster Zeit für Sachen und lasse mich nicht mehr so dazu drängen, dass ich jetzt fünf Sachen gleichzeitig machen muss (Z. 329 f.)
  - Ich habe mir auch meinen Nachhauseweg-Stress ein bisschen weggenommen (Z. 241)
  - *Zeitdruck ist ihr Hauptstressor. Den bekommt sie von außen durch Termine und verstärkt ihn noch weiter durch ihre innere Einstellung, alles*

*schnell und pünktlich machen zu müssen. Sie ist der Auffassung, weniger gestresst zu sein, wenn sie mehr Zeit zur Verfügung hätte. Um dies zu erreichen und keine Zeit zu verlieren, versucht sie alles möglichst schnell zu erledigen. Seit dem Experiment teilt sie ihre Zeit besser und bewusster ein, achtet also mehr auf qualitative und nicht nur auf Zeitgewinne.*

6. Ausdruck von Stress:

- Ich fühle mich häufig gestresst (Z. 40)
- Stresslevel ist immer noch da und immer noch hoch (Z. 212)
- Ich komme mit Themen manchmal besser klar und hab mir einfach auch den Termindruck ein bisschen rausgenommen (Z. 214)
- Mein Aufgabenpensum genauso geblieben wie davor, aber ich fühle mich nicht mehr so gestresst wie am Anfang (Z. 208, 346)
- Ich bin total positiv überrascht, dass es so gut klappt und so eine gute Auswirkung hat, hätte ich nicht gedacht, vor allem in so einem kurzen Zeitraum (Z. 340, 353, 359)
- Ich bin glücklicher, bin zufriedener, bin entspannter und hoffe, dass ich das alles weiterhin umsetzen kann (Z. 379)
- *Seit dem Experiment ist ihr Stresslevel nach wie vor hoch, allerdings kommt sie jetzt besser damit klar und kann ihren selbstgemachten Stress reduzieren. Dass sie glücklicher, zufriedener und entspannter ist, hätte sie nicht erwartet, vor allem nicht in dem kurzen Zeitraum.*

7. Körperwahrnehmung:

- Innerliche Unruhe und Angespanntheit (Z. 89)
- Und essen (Z. 91)
- In der Situation selber merkt man es eher nicht (Z. 101)
- Man merkt abends, wenn man mal zur Ruhe kommt und immer noch eine innere Unruhe hat und lauter Gedanken durch den Kopf gehen, was man alles noch erledigen muss (Z. 103 ff.)
- *Im Stresszustand ist sie unruhig, angespannt und isst mehr als sonst. Das bemerkt sie in der Situation selbst allerdings nicht, sondern erst wenn sie abends zur Ruhe kommt und dann spürt, dass sie immer noch unruhig ist und ihre Gedanken kreisen.*

8. Klarheit und Struktur:

- Mache To-do-Listen, priorisiere meine Aufgaben, verschaffe einen Überblick (Z. 144)

- Wenn man sich das mal genauer anschaut, dann geht das Stresslevel meistens schon wieder ein bisschen runter, weil man einen Plan für sich hat (Z. 147)
  - Nicht so dieses Gefühl, ich muss alles an einem Tag machen (Z. 206)
  - Versuche mir mehr Freiraum dafür zu verschaffen, dass ich die Aufgaben erledigen kann und mir den Druck rausnehme (Z. 116)
  - *Wenn sie sich strukturiert und einen Überblick über alle Aufgaben schafft, senkt das ihr Stresslevel meist schon und entlastet von dem Gefühl, alles an einem Tag machen zu müssen. Dann nimmt sie sich Zeit für die Aufgaben.*
9. Externe Unterstützung:
- Man fühlt sich immer gestresst, aber habe nie darüber nachgedacht, was sind denn jetzt die Auslöser dafür und wie verhalte ich mich auch in Stresssituationen (Z. 233 f.)
  - Was schon viel geholfen hat, wenn man bewusst drüber redet, was sind denn so die Stressmomente (Z. 224)
  - Hat das einem bewusster gemacht und dann hat man angefangen, öfters darüber nachzudenken (Z. 277)
  - *Sie hat zuvor noch nie über ihre Stressauslöser und ihre Stressreaktionen nachgedacht. Um sich dessen bewusst zu werden und es daraufhin öfter ins Gedächtnis zu rufen, hat es ihr sehr geholfen, darüber zu sprechen.*
10. Achtsamkeit/ Veränderung als Prozess:
- Versucht drauf zu achten, aber ich glaube, dass es echt ein Prozess ist (Z. 296, 311)
  - Ich habe mich öfters dabei ertappt, dass ich mir erst nach einer Situation gedachte habe, warum habe ich mir jetzt da schon wieder Stress gemacht (Z. 299)
  - Dass man da immer bewusst komplett darauf achtet, das fällt schon schwer, das in den Alltag zu integrieren (Z. 301)
  - Weil man so in seinem gewohnten Rhythmus drinnen ist (Z. 305)
  - Man müsste sich prägnant irgendwo was hin kleben, dass man sich das immer wieder bewusst macht (Z. 314)
  - *Sie versucht darauf zu achten, wann sie im Stress ist, merkt es teilweise aber immer noch erst im Nachgang. Ein Bewusstsein dafür zu schaffen ist ein Prozess, da man in seinem gewohnten Rhythmus drin ist und sich immer wieder erinnern muss, bewusst wahrzunehmen.*



## 5. Paraphrasieren

Zu Beginn ist TN 8 der Auffassung, dass er sein Stresslevel nicht wirklich aktiv beeinflussen kann, weshalb er auch keine aktiven Bewältigungsversuche unternommen hat. Allerdings hat er davor auch noch nie über seine Stressauslöser und seine Stressreaktionen nachgedacht. Das Gespräch darüber war der Anstoß, um sich dessen bewusst zu werden und es sich öfter ins Gedächtnis zu rufen (2/9). Trotz anfänglicher Skepsis ist er das Thema offen und positiv angegangen und hat versucht, seinen Stress aktiv zu reduzieren und darüber nachzudenken, was er sich selbst Gutes tun kann (2). Da er sich den meisten Stress selbst verursacht, hat es ihm sehr geholfen, bewusst über die eigenen Glaubenssätze nachzudenken, sie zu relativieren und umzuformulieren. Hier möchte er aber noch weiter an sich arbeiten (1). Seitdem ist sein Stresslevel zwar nach wie vor hoch, allerdings kommt er jetzt besser damit klar und schafft es, seinen selbstgemachten Stress zu reduzieren. Er hätte nicht erwartet, dass er dadurch jetzt glücklicher, zufriedener und entspannter ist, vor allem nicht in dem kurzen Zeitraum (6). Zeit spielt eine zentrale Rolle für TN 8; Zeitdruck benennt er als seinen Hauptstressor. Den bekommt er von außen durch Termine und verstärkt ihn zusätzlich durch seine innere Einstellung, alles schnell und pünktlich machen zu müssen. Er ist der Auffassung, weniger gestresst zu sein, hätte er nur mehr Zeit zur Verfügung. Um dies zu erreichen und keine Zeit zu verlieren, versucht er alles möglichst schnell zu erledigen. Seit dem Experiment teilt er seine Zeit besser und bewusster ein. Er achtet nicht mehr nur auf Schnelligkeit, sondern auch auf qualitative Zeiterfahrungen (5). Zudem hilft es ihm, wenn er sich strukturiert und einen Überblick über alle Aufgaben schafft. Allein die Ordnung senkt sein Stresslevel meist schon und entlastet von dem Gefühl, alles an einem Tag machen zu müssen (8). Bei viel Arbeit stellt er das Privatleben zurück, was wiederum zu zusätzlichem Stress führt, da er nicht die Zeit für seinen Partner aufbringen kann, die er gerne hätte (4). Im Stresszustand ist er dann unruhig, angespannt und isst mehr als sonst. Das bemerkt er in der Situation selbst allerdings nicht, sondern erst wenn er abends zur Ruhe kommt und dann spürt, dass er immer noch unruhig ist und seine Gedanken kreisen (7). TN 8 versucht zwar vermehrt darauf zu achten, wann er im Stress ist, merkt es teilweise aber immer noch erst im Nachgang. Das Bewusstsein dafür zu schaffen und seinen gewohnten Rhythmus zu ändern ist für ihn ein längerer Prozess. Man kann sich selbst dabei unterstützen, indem man sich immer wieder daran erinnert, sich selbst und den Moment bewusst wahrzunehmen (10). Als erste Anhaltspunkte helfen ihm Rituale. Er hat ein Morgenritual für einen bewussten, ruhigen Start in den Tag etabliert, was sich sehr

positiv auswirkt. Ein Abendritual hilft ihm, den Übergang von Arbeit in Privatleben zu markieren und abzuschalten (3).

## **6. Zentrale Kategorien**

1. Äußere vs. innere Stressoren (1/5/6)
2. Ausdruck von Zeit (5)
3. Zugang zur eigenen Gedanken- und Gefühlswelt (1/6)
4. Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitsgefühl (1/2)
5. Achtsame Körperwahrnehmung (2/7)
6. Ausdruck von Stress und Konsequenzen für das Umfeld (4/6)
7. Stressprävention (3/8)
8. Stressbewältigung (8)
9. Externe Unterstützung (9)
10. Veränderung als Prozess (6/10)
11. Kriterien zur Bewertung von Copingstrategien (3)

**Teilnehmer 9:**

- Offene, vertraute Atmosphäre
- Wirkt entspannt, positiv, als hätte er Spaß an der Sache
- Hat sich relativ klar und knapp ausgedrückt
- Beim zweiten Interview: Beobachtungen ähnlich wie beim ersten Interview

**1 Interview 1**

2 *Interviewerin:* Magst du mir zu Beginn mal erzählen, wie im Moment so dein typischer  
3 Arbeitsalltag aussieht?

4 *Teilnehmer 9:* Aktuell bin ich im Homeoffice. Ich stehe so um 8 auf und mach mich fertig.  
5 Dann setze ich mich an Laptop und arbeite meistens bis Mittag durch. Ich bin ziemlich  
6 viel in Telefonkonferenzen. Ähm, was mir zwischenzeitlich auch mal schwerfällt, weil  
7 man einfach nur von einer Telefonkonferenz in die nächste geht und dann eigentlich erst  
8 gegen 7 Uhr abends oder so gefühlt wirklich effektiv arbeiten kann. Meine Tage sind  
9 zurzeit auch relativ lang. Ich mache meistens dann Mittag rum so zwischen eins und drei  
10 Mittagspause für eine halbe Stunde, Stunde, je nachdem, wie viel Zeit ich eben habe und  
11 arbeite meistens bis um 6, würde ich jetzt mal so durchschnittlich sagen.

12 *Interviewerin:* Ok, und der Ablauf an sich, variiert der immer? Du sagst viele Telefon-  
13 konferenzen-

14 *Teilnehmer 9:* Ist von Tag zu Tag unterschiedlich. Ich habe Tage, an denen habe ich, also  
15 meistens Freitag, nur ein, zwei Telefonkonferenzen, und an anderen Tagen habe ich bis  
16 teilweise sieben Telefonkonferenzen und, genau.

17 *Interviewerin:* Und wenn du jetzt mal in dich reinspürst, was würdest du sagen, ist im  
18 Moment so im Durchschnitt dein aktuelles Stresslevel? Ich habe dir auch mal Bilder mit-  
19 gebracht, wenn du dir vorstellst eines davon ist dein persönliches Stressbarometer. Was  
20 würdest du sagen, wo hat sich bei dir im Moment der Zeiger eingependelt?

21 *Teilnehmer 9:* Hm, ich fühle mich oftmals bis häufig gestresst [--] ich würde bei oftmals  
22 bleiben.

23 *Interviewerin:* Okay. Und wenn wir da jetzt ein bisschen tiefer reingehen, du hast ja ge-  
24 gerade schon ein bisschen reflektiert über deine externen Stressoren und deine inneren Glau-  
25 benssätze, was würdest du sagen ist im Moment so dein persönlicher, negativer Haupt-  
26 stressor? Also das, was sich zurzeit am meisten stresst?

27 *Teilnehmer 9:* Am meisten stresst mich tatsächlich zurzeit viele ungeplante Aufgaben,  
28 ähm die spontan reinkommen und am besten bis heute noch erledigt sein müssen. Also  
29 sofort, immer auch mit diesem Hintergrund und mit diesem Druck. Und nebenbei läuft  
30 aber noch das normale Geschäft, was man ja auch erledigen muss. Das ist, glaube ich so  
31 der Hauptstressfaktor momentan.

32 *Interviewerin:* Und wenn du dich jetzt mal vielleicht an die letzte Situation zurückerin-  
33 nerst, wo wieder etwas ungeplant reingekommen ist und du dich im Stress gefühlt hast.  
34 Wie sehr belastet ich das in der Situation? Was würdest du sagen, wenn du das einordnest  
35 auf einer Skala von 1 bis 10, 1 sehe ich total gelassen bis zehn, stresst mich schon sehr  
36 stark.

37 *Teilnehmer 9:* Ja, es kommt auch immer auf das Thema dann drauf an. Ich würde schon  
38 so mehr in den oberen Bereich gehen, ich würde jetzt mal so eine 7 geben. Ein Beispiel,  
39 ähm wenn ich in der Früh um 8 meinen Laptop aufschlage und um halb 7 eine Mail rein-  
40 kam, mit einem Termin für Viertel vor 8 einen Termin ((lacht)), und ich bin praktisch von  
41 der ersten Minute wusste ich noch nicht mal, dass ich in einer Telefonkonferenz bin, und  
42 das jetzt gerade ein wichtiges Thema reinkommt, das bis um 10 bearbeitet werden muss.  
43 Das ist dann, also das stresst mich dann schon sehr.

44 *Interviewerin:* Mhm. Und wenn du jetzt mal so nach innen schaust, was würdest du sagen  
45 ist dein am stärksten ausgeprägter Glaubenssatz, der dich selber unter Stress setzt?

46 *Teilnehmer 9:* Äh, dass man auf keinen Fall irgendwie jemanden enttäuschen möchte.  
47 Und auch, dass man ja doch irgendwie perfekt abliefern möchte, dass man da keine Fehler  
48 machen soll. Und [--] genau, dass man halt, auch wenn es unter Zeitdruck ist, dass man  
49 es halt perfekt haben möchte. Das ist auch so ein bisschen mein eigener Anspruch, dass  
50 ich da keine Fehler mache.

51 *Interviewerin:* Wie stark ausgeprägt würdest du sage, wenn du das auch wieder von 1 bis  
52 10 einordnest?



53 *Teilnehmer 9:* Ah das ist schon sehr stark ausgeprägt. Da würde ich mir eine 9 tatsächlich  
54 geben. Also ich weiß nicht, ich habe schon so, dass ich das wirklich ein bisschen Perfek-  
55 tionismus mäßig, also geht schon in die Richtung.

56 *Interviewerin:* Mhm [--] Und wenn du dich jetzt mal in eine solche Stresssituation rein-  
57 fühlst. Wie macht sich das bei dir bemerkbar in deinem Körper? Was passiert da in dir?

58 *Teilnehmer 9:* Ich schwitze. Unglaublich ((lacht)). Kriege auch teilweise Bauchkrämpfe  
59 oder Magenkrämpfe. Äh, je nachdem, entweder ich krieg Bauchweh oder Kopfweh. Das  
60 hängt immer so ein bisschen, weiß ich nicht, von der Tagesform ab, oder je nachdem ob  
61 ich viel getrunken habe oder nicht. Ähm, genau. Und ich bin auch total zittrig manchmal  
62 so ein bisschen. Ja.

63 *Interviewerin:* Merkst du das dann auch in der Situation selber und kannst es auf den  
64 Stress zurückführen?

65 *Teilnehmer 9:* Ja. Also gerade das mit dem Schwitzen beispielsweise merke ich, wenn  
66 ich einen stressigen Tag hatte oder auch, wenn jetzt gerade irgendwas war und ich muss  
67 jetzt wirklich auf Punkt Leistung und was abgeben. Dann merke ich, dass mein Tshirt  
68 einfach verschwitzt ist und dann komm ich heim und zieh mich erst einmal aus ((lacht)).  
69 Weil einfach das auch so Angstschweiß oder so Stressschweiß ist.

70 *Interviewerin:* Ja. Beeinflusst das auch wie du handelst, wenn du quasi spürst, dass dein  
71 Körper gerade unter Stress ist?

72 *Teilnehmer 9:* Ich glaube schon, dass ich vielleicht ähm nicht mehr so klar denken kann  
73 oder vielleicht auch mehr Leichtsinnsfehler irgendwie dadurch mach, weil ich einfach so  
74 in diesem Stress drin bin. Und wenn ich den nicht hätte, dann würde ich das alles ein  
75 bisschen lockerer angehen lassen. Und dann hätte ich da, glaub ich, weniger Probleme.  
76 Auch was jetzt gerade so die Aufgaben anbelangt.

77 *Interviewerin:* Mhm. Ähm und verhältst du dich dann auch irgendwie anders? Also dass  
78 du sagst, ich spüre jetzt meinen Stress und merke, ah ok, mein Körper ist unter Stress und  
79 deswegen mache ich jetzt das und das?

80 *Teilnehmer 9:* Das kommt drauf an. Wenn ich jetzt, ich bin mal gereizter, auf jeden Fall.  
81 Wenn man mich jetzt vielleicht ein bisschen, also wenn man mich irgendwie blöd anredet,  
82 reagiere ich wesentlich gereizter wie normal. Aber so würde ich jetzt sagen, also gibt es



83 keine Unterschiede. Und wenn ich wirklich merke, es wird einfach gerade zu viel, dann  
84 muss ich einfach mal abschalten, vom PC weg, einfach mal irgendwie aus dem Fenster  
85 schauen und dann noch einmal neu starten. Einfach so einen Reset und dann nochmal neu  
86 rein. Einfach weil, wenn ich dann merke es geht einfach nicht mehr weiter und es hat so  
87 keinen Sinn mehr. Oder wenn es besonders spät am Abend ist, dann einfach mal nicht  
88 fertig machen und dann am nächsten Tag nochmal mit neuen Augen anschauen.

89 *Interviewerin:* Machst du das auch konsequent?

90 *Teilnehmer 9:* Nicht immer, aber besonders, wenn ich merke, wenn es wirklich zu viel  
91 ist, eigentlich schon. Ich müsste es eigentlich davor schon irgendwie stoppen. Ich mach  
92 es halt meistens nur, wenn es wirklich viel zu viel schon ist, wenn ich an der Grenze bin,  
93 ich wirklich merke ok, es geht jetzt auch nicht mehr produktiv voran. Genau. Und auch  
94 nicht immer, würde ich jetzt sagen.

95 *Interviewerin:* Mhm, aber du hast schon so dieses Bewusstsein dafür, und handelst dann  
96 auch entsprechend und steuerst gegen.

97 *Teilnehmer 9:* Mhm, ja.

98 *Interviewerin:* Wenn du dir jetzt mal vorstellst du hast einen Rucksack bei dir, und du  
99 könntest in den Rucksack sämtliche Ressourcen reinpacken, die du schon im Laufe deines  
100 Lebens gesammelt hast. Wo du beispielsweise in der stressigen Situation mal warst am  
101 Arbeitsplatz und dann hast du, irgendwas gemacht oder eine Einstellung oder irgendwas,  
102 was dir quasi geholfen hat, da wieder rauszukommen. Was würdest du sagen sind da  
103 bisher schon so deine Erfolgsstrategien?

104 *Teilnehmer 9:* Also wie ich vorher schon gesagt habe, einfach mal abschalten, einfach  
105 mal weggehen. Vom Arbeitsplatz bewusst, irgendwie PC kurz zuklappen und ähm auch  
106 mal kurz mit einer Kollegin quatschen. Einfach mal kurz ablenken oder einen Kaffee  
107 holen. Und was mir auch immer sehr geholfen hat, dass einfach auch einen Ausgleich zur  
108 Arbeit zu finden. Irgendwie einen Sport oder so. Das ist ähm mir sehr wichtig, dass man  
109 halt nicht nur in der Arbeit ist, sondern auch als Ausgleich dann irgendwie was anderes  
110 macht.

111 *Interviewerin:* Mhm, ja. Okay. Dann sind wir schon bei der letzten Frage. Wenn du dir  
112 vorstellst die vier Wochen sind jetzt vorbei, und wir sitzen jetzt hier wieder zusammen.

113 Und du erzählst mir jetzt gerade wie es dir geht, was sich bei dir vielleicht verändert hat  
114 oder wie gerade die Situation bei dir ist. Was würdest du mir jetzt bestenfalls erzählen?

115 *Teilnehmer 9:* [--] Also ich hoffe, dass ich dir auf jeden Fall erzähle, dass die ähm [--] ja,  
116 also dass man weiß, wie man besser mit dem Stress umgehen kann und dass ich auch  
117 vielleicht ein bisschen weniger gestresst dadurch bin und auch mir irgendwie mehr be-  
118 wusst bin, äh wie ich mit dem Stress umgehen kann und auch früher handeln kann. Ein-  
119 fach, dass ich gar nicht mehr bis in dieses Endlevel reinkomme, sondern vorher stoppe  
120 und dadurch halt auch weniger Stress hab und vielleicht dadurch auch meine Aufgaben  
121 effektiver erfüllen kann.

122 *Interviewerin:* Mhm okay, vielen Dank! Ähm wir sind jetzt am Ende, gibt's noch irgend-  
123 was zu dem Thema, was du noch loswerden will? Wo du sagst da haben wir noch nicht  
124 darüber gesprochen, aber das liegt dir noch auf dem Herzen?

125 *Teilnehmer 9:* Nee, spontan. Tatsächlich nicht.

126 *Interviewerin:* Okay, vielen Dank.

## 127 Interview 2

128 *Interviewerin:* Würdest du sagen, dass sich dein Arbeitsalltag seit den letzten vier Wo-  
129 chen verändert hat?

130 *Teilnehmer 9:* Ja, auf jeden Fall. Ich mache mir viel mehr Notizen ähm insgesamt, was  
131 die Arbeitsweise anbelangt. Aber auch von der Arbeitsmenge hat es sich tatsächlich ein  
132 bisschen reduziert. Das muss man vielleicht auch wissen, zu davor. Ähm also von daher  
133 hat sich schon einiges geändert. Genau, also in welche Richtung geht die Frage, mehr auf  
134 Arbeit an sich oder dann tatsächlich in die Richtung, aufgrund meiner Tätigkeiten, die ich  
135 gemacht hab?

136 *Interviewerin:* Vielleicht fragen wir mal, was hat sich für dich verändert in Bezug auf  
137 dein Stresslevel und dann, an welchen von beiden Punkten hats gelegen?

138 *Teilnehmer 9:* Mhm, ok. Also mein Stresslevel ist auf jeden Fall heruntergegangen. Ich  
139 würde einerseits sagen, weil ich eben ein bisschen weniger Arbeit habe, kommt, weil jetzt  
140 waren ja auch Pfingstferien, und, oder auch immer noch sind, ist einfach das Arbeitspen-  
141 sum ein bisschen runtergegangen. Andererseits habe ich auch das Gefühl, dass ich weni-  
142 ger Stress habe, weil ich mir einfach mal so kleine Momente für mich nehme ähm und



143 einfach mal so ok Pause, stopp und dann wieder neu starte. Andererseits weil ich auch  
144 dadurch das Gefühl habe, ich habe ja diese Listen auch gemacht und habe einfach das  
145 Gefühl, ich habe dadurch einen besseren Überblick gehabt und dadurch auch meinen  
146 Stress minimiert, weil ich nicht immer äh die Gedanken im Kopf hatte und ja ok das muss  
147 ich noch machen, das muss ich noch machen. Dadurch, dass ich es aufgeschrieben habe,  
148 hatte ich so diese Gewissheit okay, es steht hier und ich muss es noch machen. Aber ich  
149 kann es nicht vergessen. Das war für mich so, irgendwie. Und diese Liste werde ich auch  
150 auf jeden Fall weiterführen, weil die fand ich total sinnvoll. Da hatte ich einen groben  
151 Überblick, konnte mir das einteilen, dass mach ich Donnerstag, das mach ich Freitag, das  
152 muss ich heute machen, weil da Abgabe ist. Dann hat sich das irgendwie, dadurch auch  
153 der Stress minimiert. Weil ich genau wusste ok, das und das mache ich mir. Und dann  
154 habe ich mir auch teilweise in meinen Kalender einfach so Blocks reingesetzt, wo ich  
155 dann diese Tätigkeit ausgeführt hab wo ich wusste ok, die Tätigkeit muss ich machen,  
156 dann plane ich mir die am Donnerstag um 14 Uhr beispielsweise rein. Dadurch hat sich  
157 das einfach so, weil ich wusste ok, ich bin da auch schon geblockt zeitlich, das sieht man  
158 auch in meinem Kalender. Dadurch hat sich das einfach viel minimiert. Weil ich dann  
159 wusste, ok, da kann mir dann auch keiner mehr Termine reinstellen, passt so.

160 *Interviewerin:* Mhm. Und in diesen, was du am Anfang gesagt hast, in diesen kleinen  
161 Momenten, die du dir für dich nimmst, was machst du da genau?

162 *Teilnehmer 9:* Mhm. Da habe ich dann versucht, immer diese Atemübungen tatsächlich  
163 zu machen. Also ich hab immer geschaut, dass ich eben doppelt so lange ausatme wie  
164 einatme, ähm und hab dann einfach so, wenn ich gemerkt habe ok es wird mir jetzt grade  
165 irgendwie zu viel ((lacht)), dann habe ich einfach meinen PC zugeklappt, hab dann für  
166 fünf Minuten, oder nicht mal fünf Minuten, das war so eine Minute oder so einfach mal  
167 diese Atemübung gemacht und bin dann wieder, also hab den PC wieder aufgeklappt und  
168 habe dann wieder die E-Mail beispielsweise, die mich gestresst hat, oder genervt hat,  
169 nochmal von vorne gelesen und bin nochmal bisschen, weiß ich nicht, also dieses erste  
170 Aufwühlen habe ich mir dadurch erst einmal genommen. So, also dieser erste so, hach  
171 Gott schon wieder, oder so, dieses nah, der nervt mich und uh, was will er denn jetzt  
172 schon wieder? Das habe ich mir dadurch irgendwie genommen und bin dann da bisschen  
173 neutraler in die Situation reingegangen. Ich habe dann gesagt Okay, betrachten wir das  
174 ganze mal bisschen sachlicher und nicht nur so auf der Emotionsebene sage ich jetzt mal.

175 *Interviewerin:* Mhm. Okay. Wie würdest du es dann insgesamt bewerten, dein Stresslevel  
176 im Moment?

177 *Teilnehmer 9:* Ähm auf jeden Fall geringer. Also ich hatte ja, ich fühle mich oftmals  
178 gestresst angekreuzt. Ich würde jetzt nicht sagen, dass ich gar nicht mehr gestresst bin,  
179 also das wäre jetzt gelogen. Aber ich würde auf jeden Fall mich [--] ähm, ich fühle mich  
180 selten gestresst sogar. Also ich habe ein bisschen geschwankt zwischen ich fühle mich  
181 manchmal gestresst und ich fühle mich selten gestresst. Ähm weil es auch tagesabhängig  
182 ist. Ähm, aber, ich fühle mich auf jeden Fall viel weniger gestresst durch die ganzen  
183 Maßnahmen.

184 *Interviewerin:* Mhm, und eben einerseits, weil die Aufgaben ein bisschen weniger gewor-  
185 den sind, aber du sagst die Maßnahmen haben schon einen großen Teil beigetragen?

186 *Teilnehmer 9:* Auf jeden Fall. Ich habe halt gerade gemerkt in so Stresssituationen, die  
187 kommen auch immer so schubweise irgendwie, also keine Ahnung ein Tag ist total stres-  
188 sig, der andere Tag ist dann dafür wieder bisschen entspannter. Ähm, haben sie mir auf  
189 jeden Fall geholfen, auch so ein bisschen neutraler an die Situation heranzugehen. Und  
190 dadurch, dass ich nicht immer dieses, ah ich muss das jetzt noch machen oder das schaffe  
191 ich alles nicht, und ähm einfach dieses Ganze, diesen innerlichen Druck, den man sich  
192 auch selber gemacht hat, hat man sich einfach dadurch auch genommen. Also vor allen  
193 Dingen, die Atemübungen waren so nette Ablenkung zwischendurch, würde ich jetzt mal  
194 sagen. Aber gerade diese Aufgabenliste würde ich persönlich sagen, hat mir sehr weiter-  
195 geholfen.

196 *Interviewerin:* Mhm. Und die Aufgabenliste hast du wirklich grundsätzlich immer fort-  
197 laufend gemacht und die Atemübungen dann eher punktuell, wenn du gemerkt hast, jetzt  
198 bin ich im Stress und atme ich?

199 *Teilnehmer 9:* Genau. Jetzt wird es mir zu viel, wo ich gemerkt habe ok, wird mir gerade  
200 zu viel. Ich brauche jetzt mal kurz Pause. Dann habe ich die Atemübungen gemacht. Und  
201 die Aufgabenliste habe ich im Prinzip, das war so eine fortlaufende. Ich hab halt, sobald  
202 ein To-do reinkam, hab ich mir die aufgeschrieben. Und dann ähm hab ich mir halt, weiß  
203 ich nicht. Ich hab mir immer die ganzen To-dos aufgeschrieben, die waren ja auch nicht  
204 an einem Tag dann immer erledigt, und hab die dann fortgeführt und sobald das erledigt  
205 war, hab ich sie halt grün abgehakt. Das war auch so ein bisschen, ja, geschafft! ((lacht))



206 Genau und dann hab ich sie halt abgehakt und dann immer wieder jeden Tag in der Früh  
207 geschaut, was steht noch auf meiner Aufgabenliste? Habe ich das eingeplant? Wann muss  
208 ich es machen? Und dann noch mal so den Überblick einfach zu schaffen und immer,  
209 wenn was dazu kam, hab ich es unten dazu geschrieben. Und auch schon, wenn ich  
210 wusste, ich habe eine Fälligkeit, habe ich die dazu geschrieben. Oder wenn ich wusste, es  
211 ist jetzt wichtig, und ich muss das vielleicht noch vor meinem Urlaub machen oder vorm  
212 Feiertag, dann hab ich das auch noch dazu geschrieben, irgendwie oder mit einem Aus-  
213 rufezeichen markiert. Einfach dass ich sehe, ok das hat jetzt Prio eins und das andere kann  
214 noch warten. Genau.

215 *Interviewerin:* Inwieweit hast du bewusst auf deine Gefühle und auf deine Gedanken ge-  
216 achtet in der Zeit und darauf, wie es dir geht?

217 *Teilnehmer 9:* Vielmehr als davor tatsächlich. Einfach, weil ich ja auch wusste, ok ich  
218 habe jetzt diese Aufgaben für mich, die muss ich jetzt die nächsten vier Wochen auf jeden  
219 Fall erledigen oder machen, äh habe ich einfach viel mehr geschaut ok, tut mir das gerade  
220 noch gut oder tut mir das nicht mehr gut? Also, äh ich kann es nicht ganz beschreiben,  
221 aber es ist schon gefühlt, nimmt man mehr wahr. Also davor habe ich tatsächlich nicht so  
222 drauf geachtet. Äh, phh erst wenn es völlig zu spät war, habe ich mir gedacht ok, jetzt ist  
223 es irgendwie grade gar nicht mehr, ich muss jetzt einfach aufhören, ähm. Aber ich habe  
224 schon das Gefühl, dass man sensibilisiert wurde einfach dafür, für so einzelne Situationen  
225 und ähm, genau ob man jetzt mehr oder weniger gestresst ist und wo denn der Auslöser  
226 auch ist, also das hab ich mir auch immer so bisschen versucht, ähm warum bin ich jetzt  
227 eigentlich gestresst? Ist es weil es die Aufgabe ist oder weil ich mir grad schon wieder  
228 selber Stress schieb. Und das war so ein bisschen, da habe ich viel mehr drauf geachtet  
229 tatsächlich. Weil oft lags teilweise auch dran, einfach dass ich mir selber Stress gemacht  
230 habe. Weil ich gemerkt habe okay, ich habe jetzt zehn Aufgaben, die Liste wird immer,  
231 immer länger. Und dann hab ich immer geschaut ok jetzt priorisiere ich die mal, und dann  
232 hab ich gemerkt ok, es ist vielleicht gar nicht so schlimm, wie ich mir gerade in meinem  
233 Kopf ausgemalt habe. Und diese Wahrnehmung einfach, ähm, hat sich, also finde ich halt  
234 einfach, man hat viel mehr darauf geachtet.

235 *Interviewerin:* Was würdest du sagen war da so der Auslöser dafür, dass du so viel mehr  
236 darauf geachtet hast? War das wirklich, dass du diese konkreten Strategien hast und das



237 eben umsetzen wolltest, oder was war so der konkrete Auslöser, dass du es geschafft hast,  
238 da mehr drauf zu achten?

239 *Teilnehmer 9:* Ich würde schon sagen, dass es einerseits die Strategien waren, die das  
240 ausgelöst haben. Weil dadurch, dass ich immer wieder gezwungen war, was heißt ge-  
241 zwungen, ich habe das irgendwann mal selbstverständlich und gerne gemacht, diese Liste  
242 zu führen, ähm aber dadurch, dass ich immer wieder eben [--] ich habe mir im Prinzip  
243 jeden Tag vor Augen geführt, was sind meine Aufgaben? Ähm und dadurch allein,  
244 dadurch habe ich irgendwie das Gefühl, man ist einfach sensibler geworden, kann gar  
245 nicht sagen, warum. Ich glaube schon, dass es an den Listen lag oder auch an den Atem-  
246 übungen, dass man immer wieder bewusst vor Augen geführt hat Okay, das ist jetzt zu  
247 viel. Andererseits glaube ich auch, dass dadurch, dass ich das regelmäßig gemacht habe.  
248 Ich würde nicht sagen, dass es von Anfang an der Fall war, sondern einfach dadurch, dass  
249 man das regelmäßig die letzten Wochen gemacht hat, dass man da so ein bisschen Gespür  
250 dafür entwickelt hat, einfach durch diese Methoden. Also, ich würde jetzt nicht sagen,  
251 das war ab Sekunde eins hab ich das gehabt, sondern eher so in den letzten, ja in der  
252 letzten Woche hat sich das erst so entwickelt. Genau.

253 *Interviewerin:* Ähm, wie empfindest du Stress jetzt? Würdest du Stress irgendwie als was  
254 anderes bewerten?

255 *Teilnehmer 9:* Hm, ja [--] Also was heißt anders bewerten, ich finde ähm, [--] Stress, ich  
256 bewerte Stress eher bisschen neutraler. Ähm, wie soll ich das sagen [--]. Früher war für  
257 mich Stress, wenn ich irgendwie viele Aufgaben hatte, beispielsweise, dann hat sich au-  
258 tomatisch Stress in mir ausgelöst. Das würde ich sagen, ist jetzt weniger geworden, weil  
259 einfach, ich glaube diese viele Aufgaben, weil ich einfach keinen Überblick über die Auf-  
260 gaben hatte. Das war so ein bisschen. Ich hatte keinen Überblick, dann habe ich viele  
261 Aufgaben nur im Kopf gehabt, und dann hat sich der Stress entwickelt. Das habe ich jetzt  
262 ehrlich gesagt, nicht mehr so. Ich gehe auch viel äh, nicht mehr so subjektiv an irgend-  
263 welche Aufgaben ran, sondern mache mir erst einmal klaren Kopf. Und dann bewerte ich  
264 erst mal die Situation mehr von außen sage ich jetzt mal. Ok, wie ist das Ganze jetzt? Und  
265 muss ich mir überhaupt selber Stress schieben? ((lacht)) Oder kann ich das jetzt einfach  
266 auch entspannt abarbeiten und kann trotzdem um fünf heimgen.

267 *Interviewerin:* Ok, also du schaust dir erst einmal die Situation an, ohne sie zu bewerten-

268 *Teilnehmer 9:* Genau, weil ich bin oft so reingegangen und habe die Situation bewertet  
269 gleich am Anfang, und war dann schon gestresst, obwohl ich eigentlich noch gar nicht  
270 irgendwie mir das genauer angeschaut habe. Jetzt schaue ich mir das halt erst mal genauer  
271 an, und dann sage ich ok, krieg ich schon irgendwie hin. Und dann mache ich das, und  
272 dann hab ich auch gar nicht diesen Stress irgendwie. Ich weiß nicht, ob man das bewertet,  
273 jetzt anders den Stress. Aber so würde ich das vielleicht beschreiben.

274 *Interviewerin:* Okay, ja. Würdest du insgesamt sagen, dass sich deine Erwartungen erfüllt  
275 haben, die du am Anfang hattest? An das Experiment und vielleicht auch an dich selber?

276 *Teilnehmer 9:* Mhm, ich würde schon sagen, ich hab mir da schon ziemlich viel erhofft  
277 draus. Dass man auch einfach mit so ein paar Tricks, die man auch ganz gut im Alltag  
278 unterkriegt. Also ich würde sagen jetzt die Maßnahmen, die ich mir rausgesucht habe,  
279 haben sich super kombinieren lassen, weil sie einfach nicht zu zeitaufwendig sind und  
280 mir teilweise auch Spaß gemacht haben. Also grade so Sport am Abend oder so hat mich  
281 einfach komplett runtergebracht. Und äh dadurch, dass es Spaß macht, macht man es  
282 gern. Und von daher würde ich das auf jeden Fall sagen, dass meine Erwartungen erfüllt  
283 sind. Ich fühle mich wesentlich weniger gestresst. Ich achte vielmehr darauf, wann fühle  
284 ich mich gestresst? Was kann ich dagegen machen? Was sind die Ursachen? Warum, also  
285 da habe ich mir tatsächlich vorher nie Gedanken gemacht, warum bin ich eigentlich ge-  
286 stresst, sondern ich war einfach gestresst. Und das äh, nur wenn ich ja weiß, warum ich  
287 gestresst bin, kann ich was dagegen machen. Deswegen, da achte ich viel mehr darauf  
288 irgendwie. Also im Unterbewusstsein mittlerweile, also das ist total, ja.

289 *Interviewerin:* Spannend! Gab's auch irgendwas, was dir vielleicht schwergefallen ist bei  
290 der Integration so in deinen Alltag?

291 *Teilnehmer 9:* Also ich habe mir vorgenommen täglich Sport zu machen. Das hat nicht  
292 ganz immer geklappt ((lacht)). Genau also Sport als Ausgleich ähm wie Radfahren oder  
293 mal daheim irgendwie Gymnastik oder auch im Verein wieder Sport zu machen, hat funk-  
294 tioniert, aber dadurch, dass ich teilweise bis sieben gearbeitet hatte. Da war ich dann ein-  
295 fach auch zu ausgelaugt, dann irgendwie um acht jetzt noch Sport mach, und muss noch  
296 Essen kochen, also das hat nicht immer geklappt, aber überwiegend schon. Ansonsten  
297 würde ich eigentlich sagen, dass ich die Maßnahmen relativ gut integrieren lassen konn-  
298 ten. Also die Atemübungen waren ja nur so paar Minuten oder so. Das ging relativ gut,



299 also ich glaube eine Minute kann sich jeder mal zwischendurch nehmen. Und ähm dieses  
300 Listen aufschreiben, war am Anfang schon zeitaufwendig, also dass man immer alles no-  
301 tieren musste, das nachverfolgen. Aber ich finde, das hat sich zum Schluss eigentlich  
302 wiederum rentiert. Weil dadurch hat man weniger vergessen. Man war viel strukturierter,  
303 und man hatte nicht über diesen innerlichen Selbstdruck. Man muss das jetzt noch ma-  
304 chen, und das, und das darf man nicht vergessen, und dadurch ging das auch alles viel  
305 entspannter. Also ich würde nicht sagen, dass das mir jetzt Zeit gefressen hat, sondern im  
306 Gegenteil, also das hat mir eigentlich geholfen. Also ich würde sagen, vom Zeitlichen hat  
307 sich das relativ wenig genommen, man konnte das gut integrieren.

308 *Interviewerin:* Mhm. Okay! Dann kommen wir zur letzten Frage. Und zwar wenn ich dir  
309 jetzt einen leeren Zettel geben würde und einen Stift. Und du könntest jetzt auf diesen  
310 leeren Zettel drei Sachen schreiben für eine Person, die jetzt an derselben Stelle steht wie  
311 du vor vier Wochen. Was würdest du der Person mitgeben? Was wären so drei Sachen,  
312 die du da aufschreiben würdest auf den Zettel?

313 *Teilnehmer 9:* Hm, als Rat auf jeden Fall, dass man einfach kurz mal Zeit für sich braucht,  
314 also einfach mal so kurze Entspannungszeiten, ähm auch mal die Sachen ein bisschen  
315 objektiver bewerten. Nicht so subjektiv. Dann als Rat, es ist nicht immer so schlimm, wie  
316 man es meint. ((lacht)) Oft dramatisiert man das vielleicht auch ein bisschen und deswe-  
317 gen erst einmal genauer anschauen und dann, weiß ich nicht, also nicht immer gleich von  
318 Anfang an so aufbrausend vielleicht reingehen in die Situation. Ähm, [--] als letztes viel-  
319 leicht noch [--] dass man einfach einen guten Ausgleich zur Arbeit braucht. Einfach nur,  
320 ja, einfach einen Freizeitausgleich. Dass man nicht nur immer an die Arbeit denkt, son-  
321 dern auch irgendwie sich mit Freunden trifft oder einfach mal, wo man komplett weg von  
322 der Arbeit kommt, einfach so komplett in eine andere Richtung und dann auch mal, ja,  
323 ganz woanders hin und nicht nur immer noch abends vor dem Fernseher sitzt und dann  
324 sich noch nebenbei Gedanken macht. Ja.

325 *Interviewerin:* Okay! Dann sind wir jetzt am Ende. Gibt es hier noch irgendwas, was du  
326 noch sagen willst zu dem Thema, was wir noch nicht besprochen haben?

327 *Teilnehmer 9:* Nö, das war alles.

328 *Interviewerin:* Cool, danke schön!

## 1. Motto

Unbewusste Übung in Achtsamkeit

## 2. Zusammenfassende Nacherzählung

TN 9 hat sich vor Beginn des Experiments teilweise mit Stress, noch nicht aber mit dem Konzept Achtsamkeit auseinandergesetzt. Seine Arbeitstage sind zurzeit sehr lang und er fühlt sich oftmals gestresst. Hauptgrund sind viele ungeplante und gleichzeitig dringende Aufgaben, die zusätzlich zum Tagesgeschäft aufkommen. Zudem ist bei ihm sehr stark die Überzeugung ausgeprägt, niemanden enttäuschen zu wollen. Sein eigener Anspruch ist deshalb, alles perfekt und ohne Fehler zu machen. Wenn er im Stress ist, schwitzt er sehr stark, wird zittrig und bekommt Kopf- oder Magenschmerzen. Wenn diese Reaktionen auftreten, weiß er, dass er im Stress ist. Er macht mehr Leichtsinnsfehler und reagiert gereizter. Vorzeitig gegensteuern tut er nicht, sondern erst, wenn es ihm schon zu viel ist. Dann versucht er kurzzeitig Abstand zu gewinnen, indem er z. B. vom PC weggeht, aus dem Fenster schaut oder die Aufgabe auf den nächsten Tag verschiebt. Daraufhin kann er dann mit einem neuen Blickwinkel starten. Auch einen Ausgleich zur Arbeit zu finden tut ihm gut. Er wünscht sich von dem Experiment, den Stress bewusster wahrzunehmen, um dann früher reagieren zu können und dadurch weniger gestresst zu sein und effektiver arbeiten zu können. Nach dem Experiment ist sein Stresslevel gesunken, einerseits aufgrund reduzierter Arbeitsmenge, andererseits aufgrund seiner neuen Gewohnheiten. Er hat sich mithilfe von To-do-Listen einen besseren Überblick geschaffen und Zeiten fest für Aufgaben geblockt, was ihm sehr viel hilft. Außerdem nimmt er sich öfter Momente für sich und um Atemübungen zu machen, sobald er merkt, dass es ihm zu viel wird. Dadurch relativiert sich seine anfängliche Stressreaktion sofort und er geht danach objektiver neu an die Sache heran. Im Allgemeinen achtet er viel mehr auf sein Befinden und darauf, was ihm guttut und was nicht. Es fällt ihm schwer das zu beschreiben. Er hat das Gefühl, dass er sensibler wahrnimmt, wann er in Stress gerät und was der Auslöser dafür ist. Einerseits haben ihm die Strategien geholfen, aber auch mit mehr Übung hat sich ein Gespür dafür entwickelt. Während er zu Beginn viele Aufgaben sofort als Stress beurteilt hat, der nun einmal da ist, sieht er sich selbst jetzt mehr in der Verantwortung. Er reflektiert objektiver, ob es vielleicht gar keinen Stress bedeuten muss, indem er die Situation erst einmal beobachtet und dann Neubewertet. Bisher hatte er nie über seine Stressauslöser und seinen Umgang nachgedacht, jetzt hat das aber doch viel für ihn verändert. Insgesamt ist er deshalb sehr zufrieden.

### 3. Stichwortliste

- 21: ich fühle mich oftmals gestresst
- 27: viele ungeplante Aufgaben, die spontan reinkommen und am besten bis heute noch erledigt sein müssen
- 45: dass man auf keinen Fall irgendwie jemanden enttäuschen möchte
- 46: dass man ja doch irgendwie alles perfekt abliefern möchte, dass man da keine Fehler machen soll
- 48: mein eigener Anspruch, dass ich da keine Fehler mache
- 52: das ist schon sehr stark ausgeprägt
- 57: ich schwitze
- 58: ich krieg Bauchweh oder Kopfweh
- 60: bin auch total zittrig manchmal
- 63: gerade das mit dem Schwitzen merke ich, wenn ich einen stressigen Tag hatte
- 70: dass ich nicht mehr so klar denken kann oder vielleicht auch mehr Leichtsinnfehler mache
- 72: wenn ich den Stress nicht hätte, dann würde ich das alles ein bisschen lockerer angehen lassen
- 80: reagiere ich wesentlich gereizter wie normal
- 81: wenn ich wirklich merke, es wird einfach gerade zu viel, dann muss ich einfach mal abschalten
- 82: vom PC weg, aus dem Fenster schauen und dann noch einmal neu starten
- 83: wenn ich dann merke es geht einfach nicht mehr weiter und es hat so keinen Sinn mehr
- 85: am nächsten Tag nochmal mit neuen Augen anschauen
- 88: nicht immer konsequent, aber besonders, wenn ich merke, wenn es wirklich zu viel ist, eigentlich schon
- 89: ich müsste es davor schon irgendwie stoppen
- 89: ich mache es halt meistens nur, wenn es wirklich viel zu viel schon ist, wenn ich an der Grenze bin, ich wirklich merke, es geht jetzt auch nicht mehr produktiv voran
- 102: einfach mal abschalten, einfach mal weggehen
- 104: einfach mal kurz ablenken
- 105: einen Ausgleich zur Arbeit zu finden
- 115: dass ich gar nicht mehr bis in dieses Endlevel reinkomme, sondern vorher stoppe und dadurch halt auch weniger Stress habe und dadurch auch meine Aufgaben effektiver erfüllen kann



- 127: von der Arbeitsmenge hat es sich ein bisschen reduziert
- 133: mein Stresslevel ist auf jeden Fall heruntergegangen
- 136: weniger Stress, weil ich mir einfach mal so kleine Momente für mich nehme und einfach mal so eine Pause, stoppe und dann wieder neu starte
- 139: einen besseren Überblick und dadurch meinen Stress minimiere
- 140: nicht immer die Gedanken im Kopf hatte .... das muss ich noch machen
- 148: in meinen Kalender einfach so Blöcke reingesetzt, wo ich dann diese Tätigkeit ausgeführt habe.
- 156: versucht, immer diese Atemübungen zu machen
- 158: wenn ich gemerkt habe, okay, es wird mir jetzt gerade zu viel, dann habe ich meinen PC zugeklappt, habe dann für ... eine Minute diese Atemübung gemacht
- 163: dieses erste Aufwühlen habe ich mir dadurch erst einmal genommen
- 166: bin dann da ein bisschen neutraler in die Situation reingegangen
- 175: ich fühle mich auf jeden Fall viel weniger gestresst durch die ganzen Maßnahmen
- 182: ein bisschen neutraler an die Situation heranzugehen
- 184: diesen innerlichen Druck, den man sich auch selber gemacht hat, hat man sich einfach dadurch genommen
- 191: wird mir gerade zu viel, ich brauche jetzt mal kurz Pause, dann habe ich die Atemübungen gemacht
- 206: bewusst auf deine Gefühle und Gedanken geachtet und darauf, wie es dir geht, vielmehr als davor tatsächlich
- 209: ich habe jetzt diese Aufgaben für mich, die muss ich jetzt die nächsten vier Wochen auf jeden Fall erledigen oder machen
- 210: viel mehr geschaut, okay, tut mir das gerade noch gut oder tut mir das nicht mehr gut
- 211: ich kann es nicht ganz beschreiben
- 212: gefühlt nimmt man mehr wahr
- 212: davor habe ich tatsächlich nicht so drauf geachtet
- 213: erst wenn es völlig zu spät war, habe ich mir gedacht, okay, ... ich muss jetzt einfach aufhören
- 215: sensibilisiert wurde ... ob man jetzt mehr oder weniger gestresst ist und wo denn der Auslöser ist
- 219: oft lags teilweise auch dran, einfach dass ich mir selber Stress gemacht habe

- 234: man ist einfach sensibler geworden, kann gar nicht sagen warum
- 235: dass man immer wieder bewusst vor Augen geführt hat okay, das ist jetzt zu viel
- 237: Ich würde nicht sagen, dass es von Anfang an der Fall war, sondern einfach dadurch, dass man das regelmäßig die letzten Wochen gemacht hat, dass man da so ein bisschen Gespür dafür entwickelt hat
- 239: ich würde jetzt nicht sagen, das war ab Sekunde eins hab ich das gehabt, sondern eher so in den letzten, ja in der letzten Woche hat sich das erst so entwickelt
- 244: ich bewerte Stress eher ein bisschen neutraler
- 245: früher war für mich Stress, wenn ich irgendwie viele Aufgaben hatte, dann hat sich automatisch Stress in mir ausgelöst
- 249: dann habe ich viele Aufgaben nur im Kopf gehabt, und dann hat sich der Stress entwickelt
- 250: ich gehe auch ... nicht mehr so subjektiv an irgendwelche Aufgaben ran, sondern mache mir erst einmal klaren Kopf. Und dann bewerte ich erst mal die Situation mehr von außen ... wie ist das Ganze jetzt? Und muss ich mir überhaupt selber Stress schieben?
- 256: du schaust dir erst einmal die Situation an, ohne sie zu bewerten
- 257: ich bin oft so reingegangen und habe die Situation bewertet gleich am Anfang, und war dann schon gestresst, obwohl ich eigentlich noch gar nicht irgendwie mir das genauer angeschaut habe
- 259: jetzt schaue ich mir das erst mal genauer an, und dann sage ich ok, krieg ich schon irgendwie hin ... und dann hab ich auch gar nicht diesen Stress
- 265: ich hab mir da schon ziemlich viel erhofft
- 267: Maßnahmen haben sich super kombinieren können, weil sie nicht zu zeitaufwändig sind und mir teilweise auch Spaß gemacht haben
- 269: Sport am Abend hat mich einfach komplett runtergebracht
- 270: dadurch, dass es Spaß macht, macht man es gern
- 271: auf jeden Fall sagen, dass meine Erwartungen erfüllt sind
- 272: Ich achte vielmehr darauf, wann fühle ich mich gestresst? Was kann ich dagegen machen? Was sind die Ursachen?
- 273: da habe ich mir tatsächlich vorher nie Gedanken gemacht, warum bin ich eigentlich gestresst, sondern ich war einfach gestresst
- 275: nur wenn ich ja weiß, warum ich gestresst bin, kann ich was dagegen machen

- 275: da achte ich viel mehr darauf irgendwie, also im Unterbewusstsein mittlerweile
- 285: Maßnahmen relativ gut integrieren lassen konnten
- 286: ich glaube eine Minute kann sich jeder mal zwischendurch nehmen
- 287: Listen aufschreiben, war am Anfang schon zeitaufwendig ... aber ich finde, das hat sich zum Schluss wiederum rentiert
- 289: dadurch hat man weniger vergessen. Man war viel strukturierter, und man hatte nicht über diesen innerlichen Selbstdruck
- 292: ich würde nicht sagen, dass das mir jetzt Zeit gefressen hat, sondern im Gegenteil, das hat mir eigentlich geholfen
- 300: dass man einfach kurz mal Zeit für sich braucht, ... kurze Entspannungszeiten, auch mal die Sachen ein bisschen objektiver bewerten
- 302: es ist nicht immer so schlimm, wie man es meint
- 304: also nicht immer gleich von Anfang an so aufbrausend vielleicht reingehen in die Situation
- 306: dass man einfach einen guten Ausgleich zur Arbeit braucht, ... wo man komplett weg von der Arbeit kommt

#### **4. Themenkatalog**

##### **1. Körperwahrnehmung:**

- Ich schwitze, gerade das merke ich, wenn ich einen stressigen Tag hatte (Z. 57, 63)
- Ich krieg Bauchweh oder Kopfweg (Z. 58)
- Ich bin auch total zittrig manchmal (Z. 60)
- Dass ich nicht mehr so klar denken kann, vielleicht auch mehr Leichtsinnsfehler mache (Z. 70)
- Reagiere ich wesentlich gereizter wie normal (Z. 80)
- *Stress macht sich bei ihr durch Schweiß, Zittern, Kopf- oder Magenschmerzen sowie Leichtsinnsfehler und Gereiztheit bemerkbar. Sie ist sich dieser Signale als Stressreaktionen bewusst.*

##### **2. Integration der Strategien:**

- Ich fühle mich oftmals gestresst (Z. 21)
- Von der Arbeitsmenge hat es sich ein bisschen reduziert (Z. 127)
- Ich fühle mich auf jeden Fall viel weniger gestresst durch die ganzen Maßnahmen (Z. 175)
- Ich hab mir da schon ziemlich viel erhofft, meine Erwartungen sind auf jeden Fall erfüllt (Z. 265, 271)

- Maßnahmen relativ gut integrieren lassen konnten, weil sie nicht zu zeitaufwändig sind und mir Spaß gemacht haben (Z. 267, 285)
  - Dadurch, dass es Spaß macht, macht man es gern (Z. 270)
  - Eine Minute kann sich jeder mal zwischendurch nehmen (Z. 286)
  - Listen aufschreiben war am Anfang zeitaufwendig, aber das hat sich zum Schluss wiederum rentiert (Z. 287)
  - Ich würde nicht sagen, dass das mir Zeit gefressen hat, sondern im Gegenteil, das hat mir geholfen (Z. 292)
  - *Ihre Erwartungen an das Experiment waren relativ hoch und haben sich vollkommen erfüllt. Maßgeblich für die leichte Integration in den Arbeitsalltag ist für sie, dass die Methoden Spaß machen und nicht zu zeitaufwändig sind. Und auch wenn etwas im ersten Moment zeitaufwändig scheint, kann es sich trotzdem insgesamt lohnen.*
3. Pausen zu Bewältigung:
- Weniger Stress, weil ich mir kleine Moment für mich nehme, einfach mal Pause und dann wieder neu starte (Z. 136)
  - Wenn ich gemerkt habe es wird mir gerade zu viel, ich brauche jetzt mal kurz Pause, dann habe ich meinen PC zugeklappt und für eine Minute diese Atemübung gemacht (Z. 158, 191)
  - Dieses erste Aufwühlen habe ich mir dadurch erst einmal genommen und bin neutraler in die Situation reingegangen (Z. 163, 166)
  - *Als aktive Stressbewältigung helfen ihr kurze Pausen mit Atemübungen. Das nimmt ihr das erste Stressgefühl und sie geht neutraler in die Situation zurück.*
4. Übung in Achtsamkeit:
- Ich kann es nicht ganz beschreiben (Z. 211)
  - Ich gehe nicht mehr so subjektiv an Aufgaben ran, sondern schau mir erst einmal neutraler die Situation an, ohne sie zu bewerten (Z. 182, 250, 256)
  - Ich bewerte Stress ein bisschen neutraler (Z. 244)
  - Ich habe die Situation oft gleich am Anfang bewertet, und war dann schon gestresst, obwohl ich noch gar nicht mir das genauer angeschaut habe (Z. 257)
  - Es ist nicht immer so schlimm, wie man es meint (Z. 302)
  - Jetzt schaue ich mir das erst mal genauer an und dann hab ich gar nicht diesen Stress (Z. 259)
  - Diesen innerlichen Druck, den man sich selber gemacht hat, hat man sich dadurch genommen (Z. 184)

- Da achte ich viel mehr darauf, im Unterbewusstsein mittlerweile (Z. 275)
- War nicht von Anfang an der Fall, sondern dadurch, dass man das regelmäßig gemacht hat, hat sich in der letzten Woche so ein Gespür dafür entwickelt (Z. 237 ff.)
- *Es fällt ihr schwer in Worten zu beschreiben, wie sich ihre Wahrnehmung verändert hat. Generell geht sie neutraler an Situationen heran und versucht nicht sofort zu urteilen, sondern sich den Moment und den Stress erst objektiv anzuschauen. Durch diese Betrachtung kommt sie oft gar nicht in den Stress, da sie dann merkt, dass es eigentlich gar nicht so schlimm ist, wie es im ersten Moment aussieht. Bis sie ein Gespür dafür entwickelt hat, hat es etwas Zeit gebraucht. Allerdings hat sich das in der vierten Woche schon in ihrem Unterbewusstsein eingepägt.*

#### 5. Ausdruck von Stress:

- Früher war für mich Stress, wenn ich viele Aufgaben hatte, dann hat sich automatisch Stress in mir ausgelöst (Z. 245)
- Ich habe mir vorher nie Gedanken gemacht, warum bin ich eigentlich gestresst, sondern ich war einfach gestresst (Z. 273)
- Wenn ich den Stress nicht hätte, würde ich alles ein bisschen lockerer angehen (Z. 72)
- Erst darauf geachtet, wenn es völlig zu spät war und ich merke, es geht einfach nicht mehr weiter und es hat so keinen Sinn mehr (Z. 83, 212 f.)
- Nicht immer konsequent, aber besonders, wenn ich merke, wenn es wirklich zu viel ist, eigentlich schon (Z. 88)
- Ich müsste es davor schon stoppen (Z. 89)
- Ich mache es meistens nur, wenn es wirklich zu viel schon ist, wenn ich an der Grenze bin und merke, es geht jetzt auch nicht mehr produktiv voran (Z. 89)
- Dass ich gar nicht mehr bis in dieses Endlevel reinkomme, sondern vorher stoppe, dadurch weniger Stress habe und dadurch auch meine Aufgaben effektiver erfüllen kann (Z. 115)
- Ich achte vielmehr darauf, wann fühle ich mich gestresst, was kann ich dagegen machen, was sind die Ursachen (Z. 272)
- Nur wenn ich weiß, warum ich gestresst bin, kann ich was dagegen machen (Z. 275)
- *Zu Beginn hat sie ihren Stress nicht hinterfragt. Er wurde automatisch ausgelöst, wenn z. B. viele Aufgaben anstehen. Der Stress lähmt und führt zu sinkender Produktivität. Erst wenn sie schon an der Grenze ist, macht sie etwas dagegen, allerdings nicht schon auf dem Weg dorthin.*



*Jetzt achtet sie viel mehr darauf, wann sie sich gestresst fühlt, was die Ursachen sind, damit sie dann etwas dagegen tun kann. Sie hat also vielmehr selbst die Verantwortung übernommen, statt sich passiv dem Stress auszusetzen.*

6. Aufgabenstrukturierung:

- Viele ungeplante Aufgaben, die spontan reinkommen und am besten bis heute noch erledigt sein müssen (Z. 27)
- Habe ich viele Aufgaben nur im Kopf gehabt und den Gedanken, das muss ich noch machen, und dann hat sich der Stress entwickelt (Z. 140, 249)
- Besseren Überblick und dadurch meinen Stress minimiert (Z. 139)
- In den Kalender Blocks gesetzt, wo ich diese Tätigkeit ausgeführt hab (Z. 148)
- Dadurch hat man weniger vergessen, war viel strukturierter und hatte nicht diesen innerlichen Selbstdruck (Z. 289)
- *Hohes Aufgabensum löst dann Stress in ihr aus, wenn sie keine Struktur hat. Deshalb hilft es ihr, alle To-dos zu notieren, um sich nicht ständig im Kopf daran erinnern zu müssen. Dadurch schafft sie einen Überblick und plant sich die Zeiten entsprechend ein, was ihren Stress sehr stark reduziert.*

7. Innere Glaubenssätze:

- Dass man auf keinen Fall irgendwie jemanden enttäuschen möchte (Z. 45)
- Mein eigener Anspruch ist, dass man alles perfekt abliefern möchte und keine Fehler machen soll (Z. 46 ff.)
- Das ist schon sehr stark ausgeprägt (Z. 52)
- Oft habe ich mir auch einfach selber Stress gemacht (Z. 219)
- *Sie möchte niemanden enttäuschen und deshalb immer alles perfekt und fehlerlos erledigen. Das ist sehr stark bei ihr ausgeprägt und ist für einen Großteil ihres Stresses verantwortlich.*

8. Ablenkung und Ausgleich als Bewältigungsstrategien:

- Wenn ich merke es wird gerade zu viel, dann muss ich einfach mal abschalten, weggehen und ablenken (Z. 81, 102 ff.)
- Vom PC weg, aus dem Fenster schauen und dann noch einmal neu starten oder am nächsten Tag nochmal mit neuen Augen anschauen (Z. 82, 85)
- Guten Ausgleich braucht, wo man komplett weg von der Arbeit kommt (Z. 306)

- Sport am Abend hat mich komplett runtergebracht (Z. 269)
  - *Sobald sie merkt, dass es ihr gerade zu viel wird, nimmt sie Abstand von ihrem Arbeitsplatz und lenkt sich ab, um danach wieder mit einem anderen Blickwinkel zur Sache zurückzugehen. Auch nach der Arbeit hilft ein Ausgleich, bei ihr Sport, um runterzukommen und Abstand zur Arbeit zu gewinnen.*
9. Zugang zur eigenen Gefühls- und Gedankenwelt:
- Gefühl nimmt man mehr wahr und ist sensibler geworden, ob man jetzt mehr oder weniger gestresst ist und wo der Auslöser ist, kann gar nicht sagen warum (Z. 212, 215, 234)
  - Viel mehr geschaut, tut mir das gerade noch gut oder nicht mehr (Z. 210)
  - Immer wieder bewusst vor Augen geführt hat okay, das ist jetzt zu viel (Z. 235)
  - Einfach kurz mal Zeit für sich braucht, kurze Entspannungszeiten (Z. 300)
  - *Sie achtet viel mehr darauf, wann sie gestresst ist, was die Ursachen sind und was ihr dann zur Entspannung guttut.*
10. Externe Unterstützung:
- Ich habe jetzt diese Aufgaben für mich, die muss ich die nächsten vier Wochen auf jeden Fall machen (Z. 209)
  - Ich habe mir vorher nie Gedanken gemacht, warum bin ich eigentlich gestresst, sondern ich war einfach gestresst (Z. 273)
  - *Vor dem externen Anstoß durch das Experiment hat sie ihren Stress nie hinterfragt. Die Methoden hat sie u. a. so konsequent umgesetzt, da sie sich durch ihre Teilnahme dazu verpflichtet gefühlt hat.*

## 5. Paraphrasieren

TN 9 möchte niemanden enttäuschen und deshalb alles perfekt und fehlerlos erledigen. Das ist so stark bei ihm ausgeprägt, dass es für den Großteil seines Stresses verantwortlich ist (7). Zudem lösen viele Aufgaben Stress in ihm aus, wenn er keine Struktur darin hat. Deshalb hilft es ihm, alle To-dos zu notieren, um sich nicht ständig gedanklich daran erinnern zu müssen. Dadurch schafft er einen Überblick und plant sich die Zeiten entsprechend ein, was seinen Stress sehr stark reduziert (6). Er spürt Stress durch Schweiß, Zittern, Kopf- oder Magenschmerzen sowie Leichtsinnsfehler und Gereiztheit (1). Sobald er merkt, dass es ihm gerade zu viel wird, nimmt er Abstand von seinem Arbeitsplatz und lenkt sich ab, um danach wieder mit einem anderen Blickwinkel zur Sache zurückzu-

gehen. Auch nach der Arbeit hilft ein Ausgleich, bei ihm Sport, um runterzukommen und Abstand zur Arbeit zu gewinnen (8). TN 9 betont, dass sich seine sehr hohen Erwartungen an das Experiment vollkommen erfüllt haben (2). Zuvor hatte er seinen Stress nie hinterfragt. Er wurde automatisch durch z. B. viele Aufgaben ausgelöst, hat ihn gelähmt und zu sinkender Produktivität geführt. Er hat erst dann etwas dagegen gemacht, wenn er schon an der Grenze war, anstatt bereits auf dem Weg dorthin. Jetzt achtet er viel mehr darauf, wann er sich gestresst fühlt, was die Ursachen sind und was ihm dann zur Entspannung guttut. Er hat also vielmehr selbst die Verantwortung übernommen, statt sich passiv dem Stress auszusetzen (5/9). Wie sich seine Wahrnehmung verändert hat, fällt ihm schwer in Worten zu beschreiben. Generell geht er neutraler an Situationen heran und versucht nicht sofort zu urteilen, sondern sich die Situation und den Stress erst objektiv anzuschauen. Durch diese wertfreie Betrachtung kommt er oft gar nicht in den Stress, da er dann merkt, dass es eigentlich gar nicht so schlimm ist, wie es im ersten Moment aussieht. Bis er das Gespür dafür entwickelt hat, hat es etwas Zeit gebraucht. Bis zur vierten Woche hat sich die Veränderung aber schon in seinem Unterbewusstsein eingepreßt (4). Als aktive Stressbewältigung helfen ihm jetzt z. B. kurze Pausen mit Atemübungen. Das nimmt ihm das erste Stressgefühl und er geht wieder neutraler in die Situation zurück (3). Die Strategien konnte er u. a. so konsequent umsetzen, da er sich durch seine Teilnahme verpflichtet gefühlt hat (10). Maßgeblich für die leichte Integration in den Arbeitsalltag ist für ihn, dass die Methoden Spaß machen und nicht zu zeitaufwändig sind. Und auch wenn etwas im ersten Moment zeitaufwändig scheint, kann es sich trotzdem insgesamt lohnen (2).

## **6. Zentrale Kategorien**

1. Äußere vs. innere Stressoren (6/7)
2. Ausdruck von Zeit (2)
3. Zugang zur eigenen Gedanken- und Gefühlswelt (4/5/7/9)
4. Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitsgefühl (4/5/9)
5. Achtsame Körperwahrnehmung (1/5/9)
6. Ausdruck von Stress und Konsequenzen für das Umfeld (1/2/5)
7. Stressprävention (5/6)
8. Stressbewältigung (3/6/8)
9. Die Balance des optimalen Stresslevels
10. Externe Unterstützung (10)
11. Veränderung als Prozess (4)
12. Kriterien zur Bewertung von Copingstrategien (2)

**Teilnehmer 10:**

- Offene, vertraute Atmosphäre
- Reflexion der offenen Fragen mit geschlossenen Augen, relativ lange und konzentriert, geerdet
- Ruhige Ausstrahlung, bedacht geredet
- Beim zweiten Interview: Beobachtungen ähnlich wie beim ersten Interview

**1 Interview 1**

2 *Interviewerin:* Magst du mir zu Beginn mal erzählen, wie bei dir im Moment so ein typischer  
3 *Arbeitsalltag aussieht?*

4 *Teilnehmer 10:* Ähm, ja. Also erstmal komme ich in die Arbeit, schaue mir natürlich erst  
5 mal alle E-Mails an, die angefallen sind über die Nacht. Bei uns ist es sehr Tagesgeschäfts  
6 abhängig. Das heißt, die Arbeit, die reinkommt, wird hauptsächlich innerhalb von ein,  
7 zwei, maximal drei Tagen abgearbeitet. Ähm, vielleicht Projekte die noch Nachzügler  
8 sind, wo man nachträglich etwas machen muss, muss man noch was machen. Aber es  
9 sind sehr viele Spitzen da. Das heißt mein, die E-Mails die da sind muss ich abarbeiten,  
10 das was reinkommt, wird relativ schnell bearbeitet. Aber so einen typischen Arbeitsalltag  
11 hab ich nicht, dass ich um diese Uhrzeit diese Tätigkeiten ähm, ich hab ehrlich gesagt  
12 keine Struktur im Sinne von, sondern ähm es gibt gewisse Prioritäten bei den Arbeiten,  
13 je nachdem, ob das jetzt Projekte sind, die eilig sind, die von meinen Vorgesetzten Prio-  
14 rität bekommen oder generell weil die Produktion davon abhängt. Und wenn ich das nicht  
15 bearbeite, dann kann es sein, dass sie steht. Dann würden Kosten entstehen deswegen  
16 werden die natürlich priorisiert, ähm oder andere Abteilungen, nicht nur die Produktion  
17 zum Beispiel, sondern auch im Büro, dass ich da Sachen vorbereite. Dann muss ich, wenn  
18 es geht, das an erste Stelle setzen, dass da kein Stillstand entsteht. Sonst bin ich eigentlich  
19 komplett unabhängig davon, was ich mache. Wenn nichts wirklich eine Vorgabe gibt,  
20 was selten ist. Dann kann ich in meinem eigenen Tempo arbeiten und meistens ist es dann  
21 so, dass ich die E-Mails abarbeite und nach und nach dann halt gewisse Baustellen hab,  
22 die ich mir selbst sozusagen überlegt habe oder Projekt mich optimieren kann, kann ich  
23 dann mit meinem eigenen Tempo abarbeiten. Und so läuft es dann eigentlich ab.

24 *Interviewerin:* Mhm, okay. Und wenn du dich da jetzt mal ein bisschen in dich rein spürst.  
25 Was würdest du sagen, ist im Moment dein durchschnittliches Stresslevel? Wenn du die  
26 letzten Tage, die letzten Wochen, wenn du da so eine Linie durchziehen würdest und dir  
27 vorstellst, eines davon ist gerade dein persönliches Stressbarometer. Was würdest du sa-  
28 gen, wo hat sich das da im Moment eingependelt?

29 *Teilnehmer 10:* Ähm, ich würde schon sagen, dass ich mich häufig gestresst fühle. Mhm.  
30 Es gibt Tage, wo es dann teilweise auch fast durchgehend, ist aber äh durchschnittlich,  
31 würde ich sagen, häufig gestresst.

32 *Interviewerin:* Mhm, okay. Ähm und wenn wir da ein bisschen genauer reingehen, du  
33 hast ja jetzt gerade schon ein bisschen für dich reflektiert, was einerseits deine externen  
34 Stressoren sind, aber auch so die inneren Antreiber. Was würdest du sagen ist im Moment  
35 so dein persönlicher, negativer Hauptstressor? Also diese Situation, dieser Umstand, der  
36 sich zurzeit am meisten stresst?

37 *Teilnehmer 10:* Ähm, ich würde sagen [--] So extern ist das Stressigste zurzeit, dass ein-  
38 fach eine wahnsinnige Unstrukturiertheit bei uns herrscht in Bezug auf den Informations-  
39 fluss zwischen den Abteilungen und auch innerhalb von den Abteilungen, dass sehr viel  
40 kurzfristig an Arbeit anfällt mit sehr hohen Spitzen und wie man damit umgeht, ähm dass  
41 es sehr schwierig ist. Und [--] das in Verbindung damit, dass ich eigentlich sozusagen  
42 mein Arbeitsfeld jetzt erst kennenlernen, weil ich da neu eingearbeitet werde, fällt es mir  
43 sehr schwer, wenn dann halt eine stressige Situation kommt. Gut damit umzugehen, weil  
44 ich gleichzeitig noch das Problem habe, dass es nichts ist, was ich aus der Routine raus  
45 kann. Das wirft mich dann halt so leicht raus. Diese ganze Strukturierung findet gerade  
46 statt. Ähm und dieser Stress, den ich habe, dadurch, dass ich mich nicht gut auskenne, es  
47 Spitzen gibt und gleichzeitig meine Aufgabe noch dazu zu definieren, genau wie das ab-  
48 läuft, die Abläufe festzulegen, ist einfach nur sehr viel Konzentration, die durchgehend  
49 im Hintergrund rattert ähm und es mir sehr anstrengend macht. Und ich würde sagen,  
50 mein größter interner Stressfaktor ist, dass ich dazu neige, Sachen anzufangen und nicht  
51 fertig zu machen. Oder dass ich Sachen anfangen und dann erst mal beiseitelege und dann  
52 woanders weitermache. Und [--] dass ich mir zu viele Gedanken mache, wie ich das per-  
53 fekt mache, und dadurch, dass ich mich in Einzelheiten verliere, nimmt es dann mein  
54 Gedankenkonstrukt in Bezug auf dieses Thema solche Ausmaße an, dass es erst einmal



55 kurz ruhen muss. Und da mache ich das Nächste. Und dann ist das Problem, dass es na-  
56 türlich im Hinterkopf rattert. Aber ähm, wenn ich das dann zu lange habe stehen lassen,  
57 es mir solche Probleme bereitet, da mich wieder hineinzudenken, weil ich mir sehr viele  
58 Gedanken gemacht habe, dann auch wieder so eine Herausforderung ist. Und wenn es  
59 sich halt dann häuft, dann sind es halt so zwei Faktoren die es mir sehr schwierig, machen  
60 mich selbst dann noch selbst, dann wirklich konstruktiv zu arbeiten. Und da mache ich  
61 mir dann sehr viel Stress selbst. Und das sind so die Punkte, intern und extern, die gerade,  
62 also kollidieren. Weil so viel neu definiert werden muss, und diese Neudefinition ist  
63 wahnsinnig perfektionistisch, teilweise von mir selbst, aber auch aus Erwartungshaltun-  
64 gen versuche zu machen, dass sich das dann dementsprechend auch gegenseitig poten-  
65 ziert. Ja.

66 *Interviewerin:* Mhm. Wenn wir jetzt zuerst noch einmal auf den ersten externen Stressor  
67 zurückgehen, das heißt du sagst viel Unklarheit, du bist selber gerade noch in der Struk-  
68 turierungsphase quasi für dich selber. Wenn du dich jetzt vielleicht mal an die letzte Si-  
69 tuation erinnerst, ähm [--] die eben genau geprägt war von so einer Unstrukturiertheit und  
70 du dich dadurch gestresst gefühlt hast. Wenn du in dieser Situation bist, wie sehr belastet  
71 dich das genau? Wenn du mal versuchst das auf einer Skala von 1 bis 10 einzuordnen,  
72 wenn du sagt 1 sehe ich ziemlich gelassen bis 10 setzt mich sehr stark unter Druck, unter  
73 Stress. Wo würdest du diese Situation einordnen für dich?

74 *Teilnehmer 10:* Hm, lass mich kurz nachdenken. [--] Ähm das war schon eine 7 würde  
75 ich sagen.

76 *Interviewerin:* Mhm, okay. Und wenn wir jetzt zu deinen inneren Stressoren wechseln,  
77 die du hast-

78 *Teilnehmer 10:* Quasi die letzte Situation, wo ich mich erinnere, wo es von intern war.  
79 Da war es so eine 8.

80 *Interviewerin:* Kannst du ein Beispiel geben, was da war?

81 *Teilnehmer 10:* Ähm, es ging darum, dass ich, ähm [---], dass wir einen Arbeitsschritt  
82 haben. Wir müssen uns überlegen, wie wir zukünftig unsere Stücklisten überarbeiten, in  
83 Bezug darauf, dass wir, also wir bauen aus verschiedenen Bauteilen Baugruppen zusam-  
84 men, Module. Das Problem ist, wenn da etwas geändert wird, dann muss die ganze Do-  
85 kumentation von vorne bis hinten, von Wareneingang, Einkauf und der Produktion alle

86 verschiedenen Abteilungen müssen abgeändert werden, Bezeichnungen müssen abgeän-  
87 dert werden. Da hängt sehr viel dran, und wir bekommen jetzt eine neue Datenbank. Und  
88 da ist im Zuge dazu müssen wir uns überlegen, wie wir das machen und [--] Da ist das  
89 Problem, dass ich eigentlich nicht die Kompetenz hab, eigentlich auch nicht die Verant-  
90 wortung, das zu entscheiden. Aber es mir überlassen wurde. Und da ist das Problem, dass  
91 ich, dass man sich da sehr verlieren kann. Wenn es darum geht, dann diese Arbeitsfolgen  
92 in die Dokumentation zu schreiben und zu überlegen, wie man das genau macht, weil es  
93 halt alle Abteilungen trifft. Und es eigentlich eine sehr große Verantwortung ist, auch von  
94 Qualitätssicherungs-Seite her. Und das setzt mich schon sehr unter Stress, weil ich nicht  
95 das Gefühl habe, dass ich da [--] oder halt das auch wieder so ein Beispiel war, wo ich  
96 nicht fertig werde. Und dann halt mich wieder auf was anderes konzentriert habe. Ja, das  
97 war so der Stress, wo ich mich das jetzt mal so richtig daran erinnert habe.

98 *Interviewerin:* Mhm. Und wenn du dann in so einer stressigen Situation bist, was genau  
99 passiert da mit deinem Körper? Wie fühlt sich das dann für dich an oder was hast du für  
100 Reaktionen in dir?

101 *Teilnehmer 10:* Also ich merke, dass ich kurzatmig werden. Das passiert mir sehr oft bzw.  
102 merke ich, wenn ich ein bisschen panisch werde, dass ich es oft einfach in so einer Kurz-  
103 atmigkeit liegt. Ich werde ein bisschen heißer, fange an zu schwitzen, ähm [--] Herzklop-  
104 fen manchmal, aber es ist nicht, dass es ein starker Puls ist, äh kein schneller Puls, sondern  
105 ein starker Puls. Ich merke, dass der Blutdruck nach oben geht, und ich merke, dass ich  
106 dann abends schlechter schlafe. Mir fällt es schwerer zu schlafen, weil die Gedanken  
107 kreisen. Da schlafe ist an sich schlecht. Dadurch bin ich auch müder, ähm kann also we-  
108 niger Fokussiertheit, weil ich natürlich das nicht geschafft abzuschließen, obwohl es ein  
109 Stressfaktor war. Und dann ist dieser Stressfaktor konstant. Von seinem Level sage ich  
110 mal in Bezug darauf weiter im Hinterkopf oder bei ähnlichen Sachen. Ähm und das stört  
111 dann auch meine Konzentration. Weil ich dann immer wieder natürlich gedanklich, wenn  
112 ich ein Problem hab, dann auch übertrage ah das ein Problem und das ist ja auch noch ein  
113 Problem, äh sozusagen das assoziiere, das sich dann addiert und dann dementsprechend  
114 meinen Fokus raubt. Genau das so hauptsächlich dieses Grübeln denken, körperlich kurz-  
115 atmig, Schlaflosigkeit, müde.



116 *Interviewerin:* Ja, mhm. Bemerkest du das dann auch wirklich in der Situation, wenn dein  
117 Körper quasi diese Signale schickt, spürst du das dann? Und kannst du das dann wirklich  
118 auf diesen Stress zurückführen und merkst, ah ja, ich habe gerade diese Reaktionen, weil  
119 ich im Stress bin?

120 *Teilnehmer 10:* Ja, das merke ich dann schon. Also gerade so dieses Körperliche. Das ist  
121 schon, weil ich mich eigentlich immer darauf fokussiere, wie ich atme, und dann merke  
122 ich das immer sehr schnell. Dann merke ich auch wenn ich einfach zweimal kurz, tief ein  
123 und ausatme, vielleicht ein Tee hole, dass es mir sehr schnell besser geht. Auch gedank-  
124 lich merke ich, dass ich sehr, die Gedanken kreisen. Aber da fällt es mir schwerer, ähm  
125 was dagegen zu machen würde ich sagen. Weil es dann einfach schwierig ist, es ja trotz-  
126 dem noch besteht dieses Problem.

127 *Interviewerin:* Würdest du sagen, dass du dann grundsätzlich, wenn du diese Signale  
128 spürst dann auch entsprechend auf irgendeine Art und Weise handelst oder dich verhältst?  
129 Also du hast gerade schon angesprochen, dass du versuchst dann irgendwie tief zu atmen.  
130 Das ist ja dann schon quasi ein bestimmtes Verhalten, das du machst, um damit umzuge-  
131 hen. Ist das in der Regel so?

132 *Teilnehmer 10:* Ähm, ja also so auch diese Kurzatmigkeit ist, körperlich gesehen kann  
133 ich schon gut damit umgehen, dann merke ich Kurzatmigkeit oder wenn ich Probleme  
134 habe mich schlafen. Ich versuche einfach früher ins Bett zu gehen, sage ich mal die Phase,  
135 wo ich nicht einschlafen kann, zwar zu haben, aber mein Schlaf an sich nicht zu reduzie-  
136 ren. Ich merke auch, wenn ich Sport mache, dass es mir besser geht. Psychologisch ist es  
137 ein bisschen schwieriger, was ich dann immer versuche ist, wenn ich merke, dass ich zu  
138 viele Sachen im Kopf hab, die gemacht werden müssen, dass ich mich darauf konzent-  
139 riere, dass ich versuche, insgesamt einen Überblick zu machen, was eigentlich insgesamt  
140 noch da ist. Dass ich ähm wirklich eine To-do-Liste habe, dass ich meine Struktur opti-  
141 miere, dass halt nichts da ist, was gemacht werden muss, aber nicht festgehalten ist oder  
142 irgendwie nicht eine wirklich physische und optische Erinnerung da ist. Dadurch ähm  
143 muss ich es zwar noch machen, aber ich muss mich selbst nicht daran erinnern, dass ich  
144 es machen muss. Und dann ist auch der Nebeneffekt, wenn ich es gemacht habe, kann ich  
145 es dann auch wirklich weglegen. Und wenn man das dann physikalisch legt, dann ist auch

146 dieses Geistige da, dass ich es weglege. Dann ist auch so eine gewisse Entspanntheit und  
147 innere Entspannung da.

148 *Interviewerin:* Ja okay, also man könnte sagen, dass du grundsätzlich schon darauf rea-  
149 gierst, wenn du diese Stresssignale spürst, und dann entsprechend dich verhältst.

150 *Teilnehmer 10:* Mhm. Ich bin mir schon auf jeden Fall bewusst und versuche auch, damit  
151 umzugehen.

152 *Interviewerin:* Ähm, du hast jetzt schon so ein paar Dinge angesprochen, aber vielleicht  
153 noch einmal zusammenfassend. Wenn du dir vorstellst, du hättest jetzt einen Rucksack,  
154 und in diesen Rucksack könntest du sämtliche Ressourcen reinpacken, die du im Leben  
155 schon gesammelt hast. Wo du zum Beispiel mal in der Arbeit in einer sehr stressigen  
156 Situation warst, dann hast du etwas gemacht oder hast eine bestimmte Einstellung gehabt,  
157 die dir quasi geholfen hat, da wieder rauszukommen. Was sind bisher schon so deine  
158 Erfolgsstrategien?

159 *Teilnehmer 10:* Mhm. Ähm [--] Ich trinke immer gerne Tee in der Arbeit, muss ich sagen.  
160 Das ist immer sehr einfach und primitiv, aber sehr schön. Ein warmes Getränk hilft zu  
161 entspannen. Ich habe mir Kaffee trinken abgewöhnt und trinke einfach Schwarztee. Ich  
162 merke, dass ich da wacher werden, aber es nicht so [--] ja ein körperlicher Druck ist, der  
163 dabei ist. Das hilft mir auch immer in Stresssituationen. Meine Zeit, wo ich Kaffee ge-  
164 trunken hab, das dann auch immer den Puls nach oben getrieben hat. Und dann hat meine  
165 körperliche Situation schon so anstrengend oder so aufgedreht war und dann merke ich,  
166 auch geistig, dass ich empfindlicher bin oder mir leichter Sachen unter die Haut gehen.  
167 Ähm, was hat mir noch geholfen [--] Auf die Atmung, tief einatmen, ausatmen, mit dem  
168 Bauch atmen. Ähm [--] Auch dass ich mal rausgehe, dass ich Sonne abbekomme, frische  
169 Luft. Ich habe auch gerne mit meinen Arbeitskollegen in der Pause äh Magic gespielt.  
170 ((lacht)) Das war sehr schön. Also die Pause gut nutzen. Wirklich entspannen. Und, auch  
171 lesen. Das habe ich auch mal sehr oft gemacht, und mache ich noch, dass ich etwas Span-  
172 nendes lese und halt wirklich versuche, die Arbeit auszublenden. Sie ist halt nicht da, und  
173 meine Pause ist ja meine Zeit. Genauso wie nach der Arbeit, ähm dass ich die Arbeit und  
174 Arbeit lasse und nicht versuche, das mitzunehmen in mein privates Leben. Das ist für  
175 mich schon sehr wichtig. Ähm auch mit einer Struktur zu arbeiten, finde ich ist wahnsin-  
176 nig hilfreich. Man kann sich natürlich sehr verkünsteln. Aber dass man versucht, sich



177 gewisse wiederkehrende Tätigkeiten so zu durchdenken, dass man einen Ablauf hat, der  
178 funktioniert. Man muss natürlich nicht immer alles hundertprozentig gleich machen, aber  
179 wenn man Probleme hat, die immer wiederkehren, dass man einen gewisse Lösungsan-  
180 satz hat. Dann muss man sich nicht reindenken, sondern man weiß, wie man es macht.  
181 Und wenn man sich nicht hundert Prozent sicher ist, dann nicht irgendwie Wischiwaschi  
182 machen, sondern man kann ja auch mal bei Kollegen fragen. Und sich einfach mal über-  
183 legen, wie es zukünftig immer wieder kommt, dass man halt eine Struktur hat, ähm auch  
184 in Bezug mit anderen Mitarbeitern, dass man, wenn man sich über etwas ärgert, was an-  
185 dere machen, das einen direkt betrifft, dass man das nicht einfach hinnimmt, sondern dass  
186 man sich mal überlegt, was hätte man besser machen können? Dass zum Beispiel auch  
187 beim Informationsfluss, dass man sich mal mit dem zusammen hockt, das bespricht und  
188 dann vielleicht mal was ausmacht, dass man doch auf die Art und Weise informiert wer-  
189 den möchte oder dass es, so wie es gemacht wurde, Probleme bereitet. Und es an sich ja  
190 kein Mehraufwand wäre für die, es anders machen. Dass man da sich nicht nur ärgert,  
191 sondern auch wirklich mal konstruktiv darüber nachdenkt, wie kann man es denn besser  
192 machen? Wie kann man es anders machen ähm [--] und auch mal direkt ansprechen, dass  
193 man unzufrieden ist bzw. dass auch mal vielleicht Arbeiten, die so eigentlich gar nicht  
194 gut waren oder für einen Mehrarbeit bedeuten, dass man auch mal ganz direkt anspricht,  
195 dass es so eigentlich gar nicht gemacht werden sollte. Man kann ja auch ganz klipp und  
196 klar sagen, wenn etwas nicht so gemacht wird wie es gemacht werden sollte, dann muss  
197 ich mich ja nicht prinzipiell darum kümmern, dass es richtig gemacht wird, sondern ich  
198 kann es auch ansprechen, dass die andere Person dafür verantwortlich ist. Dass man sich  
199 sein eigenes Arbeitsfeld wirklich bewusst ist, indem man sich bewegt, und [--] dass man  
200 sich nicht sozusagen gezwungen fühlt, etwas für andere zu machen. Im besten Fall natür-  
201 lich. Ähm, ich glaube gerade fällt mir mehr nicht ein [---] Nein.

202 *Interviewerin:* Okay. Dann kommen wir schon zur letzten Frage. Wenn du dir vorstellst,  
203 dass die vier Wochen jetzt vorbei sind. Und wir sitzen jetzt wieder hier zusammen, in  
204 unserem zweiten Interview, und du erzählst mir jetzt, wie du dich fühlst, wie es dir geht,  
205 was sich vielleicht verändert hat. Was würdest du mir bestenfalls erzählen?

206 *Teilnehmer 10:* Puh. Bestenfalls würde ich dir erzählen, dass das, was wir gerade, oder  
207 das, mit dem ich gerade zurzeit Probleme habe umzugehen, was Stress in mir auslöst, den  
208 ich selbst verstärke und mit dem ich nicht umgehen kann, dass ich mit dem umgehe. Ich



209 meine, Stress wird es immer geben. Es geht darum, dass man letztlich ihn erkennt, damit  
210 umgeht und vielleicht Quellen erkennt und weiß, wie man sich nicht daran aufhängt. Dass  
211 ich mir selbst bewusster bin, dass ich, damit ich dann auch Stressquellen erkenne, er-  
212 kenne, wenn ich im Stress bin und dass ich dann auch weiß, was ich machen müsste,  
213 damit ich aus dieser Stresssituation herauskomme, ohne dass sich das schlimmer mache,  
214 sondern es man besser mache.

215 *Interviewerin:* Mhm, okay. Gut, dann sind wir jetzt am Ende. Gibt's denn noch irgendwas,  
216 was du zu dem Thema gerne sagen würdest, was dir noch auf dem Herzen liegt, das wir  
217 bisher nicht angesprochen haben?

218 *Teilnehmer 10:* Mir fällt gerade nichts ein.

219 *Interviewerin:* Okay, vielen Dank!

## 220 Interview 2

221 *Interviewerin:* Hat sich dein Arbeitsalltag in den letzten vier Wochen auf irgendeine Art  
222 und Weise verändert?

223 *Teilnehmer 10:* Ähm, ja, es hat sich schon verändert. Ich habe jetzt mehrere Punkte ge-  
224 macht. Also das, was am meisten meinen Arbeitsalltag verändert hat, war, dass ich mir  
225 das Ritual eingeführt habe, immer zwischen gewissen Arbeitsschritten oder Abschnitten  
226 oder [--] verschiedenen Sachen, die ich gemacht habe, mir mal kurz Zeit zu nehmen, äh  
227 um sozusagen das zu beenden, kurz Ruhe zu geben. 20, 30 Sekunden. Ich habe dann  
228 immer tief ein- und ausgeatmet und kurz drüber nachgedacht, was ich gemacht habe. Und  
229 sozusagen dann mich auf das nächste vorbereitet. Ähm, ich habe, also mir ist es anfangs  
230 schwierig gefallen, daran zu denken, muss ich ehrlich sagen. Ich mache halt eine Sache,  
231 und dann wenn es gut läuft, direkt die nächste danach im Anschluss, aber meistens ist es  
232 halt so ein Wirr-warr von Sachen, dass ich halt eine anfangs und da weitermach und wenn  
233 man Pech hat, wird noch von irgendwas rausgerissen, von was Externen und sozusagen  
234 bisschen Arbeit reingedrückt. Und so war es mir dann, dass ich versucht habe, bewusst  
235 zu halten, ähm, wann ich jetzt wirklich was abschließe. Und das war halt dann auch so  
236 ein, ähm, keine Ahnung, wie wenn man halt eine Strichliste hat wo man was wegstreichen  
237 kann, sich ganz bewusst ist, dass man etwas geschafft hat, und dann war dieses kurz  
238 durchatmen ganz schön an sich, kurz Ruhe und sich darauf vorbereiten etwas Neues zu  
239 machen. Aber dass man halt auch mal so bewusst war, wenn man etwas Komplexeres

240 oder Schwierigeres gemacht hat und dann war es halt ein bisschen bewussteres Arbeiten.  
241 Anfangs habe ich das, wie gesagt, immer bisschen vergessen, weil es halt so untergeht.  
242 Aber mit der Zeit lernt man das, dann auch mehr darauf zu achten. Genau und das hab  
243 ich schon gemerkt, dass das entspannend ist, oder dass man sich halt, wenn man was,  
244 wirklich etwas ist, wo man Hirnschmalz aufwenden musste und sich reinarbeiten musste,  
245 dass man sich doch noch kurz Ruhe und entspannt, dass man nicht von einer hektischen  
246 Situation in die nächste springt. Das hat mir schon geholfen. Weil es einfach ein bisschen  
247 mehr Ruhe reingebracht hat und auch mehr Bewusstsein fürs Arbeiten an sich. Ja. Ähm  
248 [--] Das zweite war ja dann, dass ich sozusagen mir selbst, ähm selbst darauf achte, wann  
249 ich irgendwelche [--], wenn man sich selbst irgendwie was einredet. So wie das ist jetzt  
250 zu schwierig, das schaffe ich nicht. Ich bin zu gestresst und zu müde. Dass man halt so  
251 dieses, äh, psychologisches negatives Feedback erkennt, das man sich selbst gibt, dass  
252 man anstatt sich selbst, seine Zweifel zu bestätigen, so hey, warum sage ich mir denn  
253 jetzt, dass ich es nicht schaffe, sondern, ähm dann hab ich so Situationen gehabt, so boah  
254 das ist jetzt zu schwierig. Und grade hab ich nicht die Motivation und so. Ich weiß nicht,  
255 es gab schon Situationen, wo ich das dann gemerkt hab und mir dachte okay, jetzt bin ich  
256 aber gerade wirklich ausgelaugt, jetzt warte ich vielleicht bis nach dem Mittagessen. Das  
257 heißt ich schaffe jetzt grad nicht, aber ich werde es nachher schaffen. Dass man sich da  
258 bewusst war, dass es nicht [--] permanent ist, dass es unmöglich ist, sondern man hat sich  
259 selbst versucht bewusst wahrzunehmen, woran es liegt. Und dann halt so einen Zusatz  
260 noch einzufügen, dass es halt nicht immer so, ist. Aber sonst, wenn ich dann dachte ich  
261 ich pack das jetzt grade nicht, ja warum schaffe ich das denn gerade nicht? Eigentlich  
262 mache ich das ja sonst auch immer und dann schaffe ich es ja eigentlich auch. Und dann  
263 einfach sich nur kurz selbst zu sagen, ähm es ist schwierig, aber ich schaffe das schon,  
264 oder ich lass mir jetzt Zeit aber ich werde das schon hinkriegen. Das hat dann auch ge-  
265 holfen, wenn man so ein positives Feedback sich selbst gibt oder ähm, es nicht zulässt,  
266 unnötig sich selbst runter zu machen. Das hat schon ab und zu geholfen bzw. dann mit  
267 der Zeit kam ich weniger in die Situation, dass ich mir das selbst dachte. Es war eigentlich  
268 eher so eine Reaktion darauf, dass ich auf dieses negative Verhalten positiv reagiere, um  
269 das abzugewöhnen und dann, dadurch dass ich dann nicht mehr so oft in die Situation  
270 kam, wo ich mir selbst versucht habe, mich negativ zu beeinflussen, unterbewusst, warum



271 auch immer, dann musste ich mich auch nicht mehr positiv verstärken, sondern dann habe  
272 ich es halt gemacht, ohne darüber nachzudenken. Das ist so eine Routine geworden.

273 *Interviewerin:* Also du hast dann wirklich deine Gedanken schon so weit verändert, dass  
274 du gar nicht mehr so oft negativ gedacht hast?

275 *Teilnehmer 10:* Ja, mhm. Musste mich auch selbst dann nicht korrigieren und dann, wenn  
276 man auch nicht drüber nachdenkt oder dem Stress eine Wertung gibt, dann ähm, ist es  
277 halt mehr Routine geworden. Genau das hat mir geholfen.

278 *Interviewerin:* Wie schnell ging das?

279 *Teilnehmer 10:* Hm, boah das ist schwer zu sagen. Es kam darauf an, in welchen Situati-  
280 onen, dass ich zum Beispiel, ähm, hm, wie schnell ging das dann [--]

281 *Interviewerin:* Also in den vier Wochen hast du es ja auf jeden Fall schon so weit ge-  
282 schafft, dass du insgesamt weniger so negativ denkst.

283 *Teilnehmer 10:* Es ist auf jeden Fall weniger geworden. Es ist halt so ein Prozess, dass  
284 man halt, ähm, so paar Stress-Situationen ähm [--] es ist schwer zu beantworten muss ich  
285 sagen. [--] Also ich merke schon, dass es halt ein Prozess ist, der jetzt immer noch statt-  
286 findet, dass ich immer noch ab und zu Situationen habe, die mir, gerade wenn es Sachen  
287 sind, die mir schwerfallen, die ich sonst noch mache oder generell sehr viele Einflüsse  
288 hab und mich das generell ein bisschen überfordert und dann aus dem Affekt heraus, aus  
289 der Überforderung, kommt das so in den Kopf rein, ah das ist jetzt zu viel, das schaffe ich  
290 nicht. Und das ist, kann ich jetzt nicht sagen wie schnell das passiert ist. Aber es wird  
291 stetig besser. Und dass man halt auch mehr darauf achtet, was stresst mich? Ähm, warum  
292 passiert das jetzt? Und dann schwirrt das auch nicht mehr im Hinterkopf und macht einen  
293 auch nicht mehr so fertig, dass man ja, sich bewusster wird, dass es an sich trotzdem  
294 funktioniert und dann lässt man sich nicht mehr stressen.

295 *Interviewerin:* Inwieweit hast du da wirklich bewusst auf deine Gefühle und Gedanken  
296 geachtet und darauf, wie es dir geht?

297 *Teilnehmer 10:* Ähm, ich habe immer, wenn ich mir wirklich konkret sozusagen, wenn  
298 meine Kopfstimme so einen Satz gebildet hat, so aus dem Grund geht das jetzt nicht.  
299 Habe ich schon sehr oft immer darauf gehört ok, wegen dem und dem Grund geht das  
300 jetzt nicht, was ist eigentlich der Grund? Und ist es wirklich der Grund oder ist es so die

301 Konsequenz aus irgendwas anderem, dass das davor so stressig war oder eigentlich bin  
302 ich jetzt gerade emotional ein bisschen schlecht drauf und projiziere es dann auf die Si-  
303 tuation? Und das ist mir dann schon gut gelungen. Natürlich nicht immer, aber das merkt  
304 man auch, dass man besser wird, dass man öfter darauf hört. Genau.

305 *Interviewerin:* Und warst du da dann insgesamt bewusster als vor diesen vier Wochen?

306 *Teilnehmer 10:* Ja, auf jeden Fall. Also an sich, dass halt weniger oft die Stimme an sich  
307 im Kopf kam, aber dann bin ich mir trotzdem bewusster, was jetzt die Zusammenhänge  
308 sind. Weil wenn ich einfach nur da hocke und denke woah, ich hab jetzt, ich kann es jetzt  
309 gerade einfach nicht, aber es ist an sich eine Arbeit, die ich ja doch kann. Ich mache das  
310 ja öfter. Und dann habe ich halt angefangen darüber nachzudenken, woran liegt das denn  
311 jetzt genau? Dann hat das mehrere Gründe. Weil insgesamt so viel Arbeit da ist, dass  
312 mein Kopf so voll ist, dass ich gar nicht dran denken kann, wirklich das zu machen, und  
313 mir das auch so schwer vorstellen kann, das alles zu abarbeiten. So ein bisschen dieses  
314 Aufgebegefühl habe. Ähm [--] ja.

315 *Interviewerin:* Mhm. Und wenn du jetzt nochmal versuchst einen Durchschnitt zu bilden  
316 über die letzten vier Wochen, wo würdest du jetzt heute ein Kreuz setzen, was dein Stress-  
317 level ist? Hat sich da was geändert oder ist noch da?

318 *Teilnehmer 10:* Ich würde sagen, prinzipiell ist gerade mein Stresslevel hier, bei manch-  
319 mal. Aber es ist auch an sich gerade ein bisschen weniger Arbeit geworden. Also ich  
320 würde schon sagen, dass es mir viel geholfen hat. Aber es ist trotzdem noch eine Sache,  
321 wo ich wahrscheinlich noch länger dran arbeiten, es länger benutze noch. Also ich würde  
322 sagen, wenn ich versuch, so objektiv wie möglich es zu betrachten, wenn es halt nur durch  
323 diese Stressbewältigung ist, dann wäre es eine Stufe weniger. Also es ist schon besser  
324 geworden. Aber es ist trotzdem etwas, was noch ruhig, wo ich noch an mir arbeiten kann.  
325 Wo ich noch einen gewissen Prozess habe.

326 *Interviewerin:* Okay, also du würdest sagen, in der kurzen Zeit hat sich schon was getan.  
327 Einerseits, weil die Aufgaben vielleicht gerade weniger sind. Aber du merkst bei Strate-  
328 gien schon, dass es dir jetzt etwas geholfen hat. Aber da ist quasi auch noch was vor dir.

329 *Teilnehmer 10:* Ja, da hängt noch viel dran. Also ich würde lügen, wenn ich sagen würde  
330 ich habe jetzt keinen Stress. Es ist ja auch eine gewisse Persönlichkeitsentwicklung, die  
331 ja nicht nur die Arbeit sich bezieht, sondern eigentlich auch sich auf sehr viel im Leben



332 bezieht. Dass man die Stressbewältigung allgemein ähm, bewusst wahrnimmt und ver-  
333 sucht, Zusammenhänge zu verstehen. Und auf jeden Fall schon eine Besserung.

334 *Interviewerin:* Hat sich da dann in der privaten Hinsicht auch schon was geändert?

335 *Teilnehmer 10:* Ja, da hat sich auch schon was geändert, weil ich halt grad, zum Beispiel  
336 auch dieses negative Feedback, was ich mir gebe. Das hatte ich eigentlich hauptsächlich  
337 auf emotionaler Ebene. Und wann war ich halt auch so oh, das geht nicht oder das kann  
338 ich nicht, weil ich mich selbst werte und dann auch versuche, von dieser Wertung weg-  
339 zukommen, sondern einfach nur ähm [--] es ist halt gerade schwierig oder vielleicht un-  
340 angenehm. Oder ich bin nicht nervös und deswegen unsicher. Aber ähm [--] das ist dann  
341 zum Beispiel der dritte Punkt, den ich habe, dass ich versuche, die Situation so zu akzep-  
342 tieren wie sie ist, ohne sie zu werten. Ich finde, das ist der schwierigste Punkt von allen,  
343 weil die zwei davor hatten sehr konkrete Ansätze, dass man wirklich [--] einen Plan hat,  
344 was man machen soll. Man macht sich selbst Rituale, man weiß genau, an welchem Punkt  
345 man anfängt und aufhört bzw. man lernt das, dass man beim zweiten, ähm, bei konkretem  
346 negativem Feedback an sich selbst so sagt hey stopp, so nicht. Beim letzten war es halt  
347 diese Wertung allgemein, also wertungsfreier zu leben. Ich finde, das ist eines der schwie-  
348 rigsten Sachen, die man machen kann, und es ist ein sehr schöner Gedanke. Aber da  
349 müsste man, da spielen finde ich die ganzen anderen Punkte damit rein, dass man mit sich  
350 selbst zufrieden ist und die Situation akzeptiert, wie sie ist. [--] Ähm, das habe ich jetzt  
351 versucht, durch die anderen Punkte auch im Privatleben anzuwenden und das hat mir  
352 schon auch geholfen, auf jeden Fall.

353 *Interviewerin:* Okay. Und ganz insgesamt, findest du, dass sich deine Erwartungen erfüllt  
354 haben, die du am Anfang hattest?

355 *Teilnehmer 10:* Ähm, ich habe ehrlich gesagt nicht versucht, mit Erwartungen reinzuge-  
356 hen. Das war mir schon wichtig. Weil ich immer so Erwartungen habe. Und ich dachte  
357 ich probiere es jetzt einfach aus und schau was passiert. Sonst versuche ich, etwas zu  
358 erzwingen. Also dass es mir schon mal auf irgendeine Art und Weise hilft, ähm, das hat  
359 es auf jeden Fall erfüllt. Ähm, aber es war mir auch bewusst, dass halt an sich ein Prozess  
360 ist, dass ich jetzt nicht irgendwie sagen kann jetzt fang ich an und dann ok jetzt habe ich  
361 es geschafft, sondern man arbeitet ja weiter und weiter an sich und, es hat es auf jeden



362 Fall geschafft, dass es nochmal ein paar Denkanstöße geben hat, dass ich gelernt habe,  
363 nochmal anders an mir selbst arbeiten zu können.

364 *Interviewerin:* Mhm. Okay. Wir sind wieder bei der letzten Frage. Wenn ich dir jetzt  
365 einen leeren Zettel geben würde und einen Stift, und da könntest du drei Sachen drauf-  
366 schreiben ähm, für eine Person, die jetzt so ziemlich genau derselben Situation ist wie du  
367 vor vier Wochen warst. Und du kannst den Zettel dieser Person mitgeben. Was wären  
368 drei Dinge, die du da draufschreiben würdest?

369 *Teilnehmer 10:* Hm, wie meinst du das genau?

370 *Interviewerin:* Also das können drei kurze Ratschläge sein, oder Erkenntnisse, die du jetzt  
371 hattest, wo du sagst, das sollte diese Person wissen.

372 *Teilnehmer 10:* Also in Bezug darauf, dass sie die drei gleichen Sachen aufgeschrieben  
373 hat und dass sie das besser anwenden kann, oder?

374 *Interviewerin:* Ist eine Möglichkeit genau, entweder so oder auch ganz allgemein, wenn  
375 du sagst [--] das ist einfach was, das hab ich aus dieser Zeit mitgenommen, das würde ich  
376 gerne an diese Person weitergeben.

377 *Teilnehmer 10:* Ja. Ähm. Was ich mir selbst im Nachhinein hätte sagen können wäre zum  
378 Beispiel, dass ich, äh [--] das habe ich gemerkt, als ich die Rituale versucht habe vorzu-  
379 stellen, dass man sich mal genau überlegt, was man eigentlich arbeitet und was man ei-  
380 gentlich für Prozesse hat in der Arbeit, von der Schwierigkeit her, von der Länge, dass  
381 man sich selbst genau bewusst ist, ähm [---] was mache ich denn eigentlich genau. Dass  
382 man nicht nur durch den Arbeitsalltag so passiv durchgeht und man bekommt die Arbeit  
383 macht sie, sondern dass man sich wirklich bewusst macht was schaffe ich? Wie viel er-  
384 reiche ich eigentlich? Und dass ist man auch eine gewisse Wertschätzung hat für das, was  
385 man erreicht in seinem Alltag. Dass man sich wirklich versucht das bewusst, äh, bewuss-  
386 ter zu werden, dass man nicht nur, wenn man so am Ende des Tages sich überlegt, was  
387 hab ich jetzt eigentlich gemacht und irgendwie weiß ich es gar nicht, sondern dass man  
388 weiß, wenn man etwas Schwieriges geschafft hat, wenn man weiß, dass man was Kom-  
389 plexes äh verstanden hat und wenn man seine Arbeit gut gemacht hat, dass man sich das  
390 bewusst macht. Das Zweite wäre. Hm [---]. Ähm [--] Wenn man versucht darauf zu ach-  
391 ten, sich sein eigenes negatives Feedback wahrzunehmen und dann ins Positive umzudre-

392 hen, dass man mal sich mehrere Fragen stellt so, kommt das jetzt wirklich aus der Situa-  
393 tion, weil das jetzt an sich stressig ist, oder was ist passiert, dass ich so gestresst bin, was  
394 sind die Stressoren. Ähm, und das dann vielleicht auch irgendwie, wenn man in der Arbeit  
395 ist und dann kommt das vielleicht aus dem Privatleben, die Probleme, oder kommt das  
396 aus der Arbeit. Genauso andersherum, wenn man im Privatleben Reibungspunkte hat, ist  
397 es dann vielleicht etwas, das aus der Arbeitswelt kommt, dass man es halt nie wirklich  
398 teilen kann und dass man so, diese Zusammenhänge zu verstehen. Wenn man sich selbst  
399 positive Sätze sagt, so ich schaffe das und ich mache das, das ist gut, weil es einfach  
400 psychologisch mehr so eine Verstärkung ist. Aber dass man sich versucht mal bewusst zu  
401 machen, was hat jetzt in dieser Situation dazu geführt, dass es etwas ist, was mich so  
402 belastet. Dass man halt so mal die Zusammenhänge versteht, weil ja doch irgendwie alles  
403 zusammenhängt. Und wenn man da gestresst ist, dass einen das andere viel mehr mit-  
404 nimmt, als es eigentlich normalerweise tut. Und auch darauf achten, dass man so, nicht  
405 unbedingt, wenn man richtig gestresst ist, aber wenn man merkt, dass eine normale Situ-  
406 ation die nur Alltag ist, dann doch irgendwie einen mehr trifft, als es eigentlich sollte.  
407 Und dass man sich überlegt, woran liegt das denn eigentlich. Gerade wenn es eigentlich  
408 einem gerade gut geht, kann man ja auch die Energie aufwenden. Ich finde es dann  
409 schwieriger, wenn man richtig geladen ist und negativ drauf ist, dann das objektiv zu  
410 betrachten ist schwieriger, weil man dann eh schon so drinnen ist. Dass man auch mal die  
411 guten Zeiten benutzt, um darüber nachzudenken und zu wachsen. Das ist dann auch ein-  
412 facher.

413 *Interviewerin:* Mhm, also nicht erst, wenn man dann schon voll in der Stresssituation drin  
414 ist.

415 *Teilnehmer 10:* Ja, weil dann ist man da so drin, dass man so überlastet ist, dass man gar  
416 nicht mehr die Kapazität dazu hat. Ich glaube, das wäre mein dritter Punkt. Ja. Man kann  
417 ja auch gute Zeiten nutzen, um noch "bessere Zeiten" zu erreichen.

418 *Interviewerin:* Okay, dank! Gibt's zum Schluss noch irgendwas, was du zu dem Thema  
419 noch sagen möchtest, worüber wir nicht gesprochen haben?

420 *Teilnehmer 10:* Ähm [...] Ja. Das ist an sich ja auf die Arbeit bezogen. Aber generell ist  
421 es ja eigentlich ein Teil vom Leben. Das ist ja, also man versucht immer Arbeit und Pri-  
422 vatleben zu separieren. Aber man kann ja vieles aus der Arbeit mitnehmen ins Privatleben

423 und aus dem Privatleben in die Arbeit mitnehmen. Und das ist die, so eine Persönlich-  
424 keitsentwicklung, wie man mit sich selbst und anderen umgeht. Und [--] Das sind schöne  
425 Sachen, die man auch im normalen Leben machen kann. Zum Beispiel, dass man im nor-  
426 malen Leben, wenn man mal die Wohnung aufgeräumt hat, dass man mal durchatmet und  
427 überlegt, ok ich hab jetzt zwei Stunden wirklich hier mit Schmackes dran gearbeitet, ich  
428 habe jetzt etwas gemacht, und dann kann man sich auch eine kurze Belohnung geben.  
429 Oder dass man halt sich überlegt, wann sag ich denn im normalen Leben das pack ich  
430 nicht, keine Ahnung habe jetzt ein Date und die mag mich ja eh nicht und das ist ja furcht-  
431 bar und dann sich überlegen, wo kommt denn diese Unsicherheit her und dass man ver-  
432 sucht sich selbst zu sagen, das wird jetzt vielleicht ein bisschen schwierig, aber ich mache  
433 es trotzdem, und ich will es einfach nur genießen. Und gehe da ohne Erwartung, ohne  
434 Wertung rein und wenn es schlecht wird, wird es schlecht, wenn es gut wird, wird es gut.  
435 Und, ja, dass man generell sehr viel lernen kann von beiden Parteien, und es dann auch  
436 übertragen kann, weil es an sich ja die Persönlichkeit ist, an der man arbeitet. Ja, das wars  
437 ((lacht)).  
438 *Interviewerin:* Okay, danke!

## 1. Motto

Stressbewältigung als Persönlichkeitsentwicklung

## 2. Zusammenfassende Nacherzählung

TN 10 hat sich vor Beginn des Experiments bereits mit dem Konzept Achtsamkeit und teils auch mit Stress auseinandergesetzt. Bei der Arbeit fühlt er sich sehr häufig gestresst, vor allem wegen fehlender Struktur und stockendem Informationsfluss. Hinzu kommt, dass er neu in der Abteilung ist und sich noch einarbeiten muss, dementsprechend kann er nicht aus der Routine heraus reagieren. Das erfordert durchgehende Konzentration. Innerlich stresst er sich, da er Dinge perfekt machen möchte und sich oft in Einzelheiten verliert, vor allem bei verantwortungsvollen Aufgaben. Das führt dazu, dass er die Aufgaben zur Seite legt und nicht abschließt. Die vielen offenen Themen arbeiten aber weiterhin im Hinterkopf. Im Stresszustand wird er kurzatmig, beginnt zu schwitzen, bekommt Herzklopfen und schläft schlechter aufgrund von kreisenden Gedanken, was wiederum die Konzentration stört. Körperlich kann er gut gegensteuern, indem er tief

durchatmet oder Sport macht. Gegen die kreisenden Gedanken weiß er sich weniger zu helfen. Mithilfe von To-do-Listen versucht er sich einen Überblick zu verschaffen und die Gedanken auf Papier zu bringen, um den Kopf zu leeren. Tee trinken, frische Luft, Ablenkung und Abstand von der Arbeit zu nehmen sind weitere Dinge, die ihm helfen. Ebenso plädiert er dafür, Stressoren wenn möglich einmal zu klären, statt sie immer mit sich herumzutragen. Stress gibt es seiner Ansicht nach immer, deshalb möchte er lernen ihn besser zu erkennen und damit umzugehen. Im zweiten Interview berichtet er, dass er etabliert hat sich zwischen Arbeitsschritten einen Moment Zeit zu nehmen. Auch wenn er nicht immer daran denkt, schafft ihm das Ruhe und mehr Bewusstsein für seine Arbeit. Außerdem achtet er darauf bewusst wahrzunehmen, wenn er sich selbst negativ zuredet, nach den wirklichen Ursachen zu forschen und sich dann selbst positiv zu antworten. Dadurch hat er sich das negative Zureden sogar teils abgewöhnt, wobei das noch ein laufender Prozess ist. Zudem versucht er, Situationen wertfrei so zu akzeptieren, wie sie sind. Insgesamt ist er sich selbst bewusster geworden, hat hochkommenden Stress hinterfragt und dadurch sein Stresslevel gesenkt. Sein Arbeitspensum ist zwar auch weniger geworden, trotzdem führt er vieles auf die Methoden zurück. Er betont, dass er die Veränderungen nicht nur isoliert im Arbeitskontext betrachtet, sondern dass sie zur gesamten Persönlichkeitsentwicklung beitragen. Abschließend zieht er das Fazit, dass es wichtig ist sich bewusst zu machen, was man eigentlich genau arbeitet und welche Erfolge man täglich erreicht, sowie generell stärker seine eigenen Impulse zu hinterfragen. Das sollte man vor allem in entspannteren Momenten üben, um es in Stresssituationen leichter abrufen zu können. Für alles gilt, Arbeits- und Privatleben nicht getrennt voneinander, sondern als Einheit zu betrachten.

### **3. Stichwortliste**

- 28: ich mich häufig gestresst fühle, teilweise auch fast durchgehend
- 37: wahnsinnige Unstrukturiertheit bei uns herrscht in Bezug auf den Informationsfluss
- 38: sehr viel kurzfristig an Arbeit anfällt
- 40: dass ich eigentlich sozusagen mein Arbeitsfeld jetzt erst kennenlernen, weil ich da neu eingearbeitet werde
- 43: nichts ist, was ich aus der Routine raus kann
- 46: sehr viel Konzentration, die durchgehend im Hintergrund rattert ähm und es mir sehr anstrengend macht



- 48: Sachen anzufangen und nicht fertig zu machen. Oder dass ich Sachen anfangen und dann erst mal beiseitelegen und dann woanders weitermachen.
- 50: ich mir zu viele Gedanken mache, wie ich das perfekt mache
- 51: mich in Einzelheiten verliere
- 54: wenn ich das dann zu lange habe stehen lassen, es mir solche Probleme bereitet, da mich wieder hineinzudenken
- 58: da mache ich mir dann sehr viel Stress selbst
- 89: sehr große Verantwortung ist ... und das setzt mich schon sehr unter Stress
- 97: dass ich kurzatmig werde
- 99: fange an zu schwitzen
- 99: Herzklopfen
- 101: abends schlechter schlafen, ... weil die Gedanken kreisen
- 106: stört dann auch meine Konzentration
- 115: das merke ich dann schon, gerade so dieses Körperliche
- 116: weil ich mich eigentlich immer darauf fokussiere, wie ich atme, und dann merke ich das immer sehr schnell
- 117: merke ich auch wenn ich einfach zweimal kurz, tief ein und ausatme ... dass es mir sehr schnell besser geht
- 118: auch gedanklich merke ich, dass ich sehr, die Gedanken kreisen. Aber da fällt es mir schwerer, ähm was dagegen zu machen
- 128: früher ins Bett zu gehen
- 130: wenn ich Sport mache, dass es mir besser geht
- 130: psychologisch ist es ein bisschen schwieriger
- 132: versuche, insgesamt einen Überblick zu machen, was eigentlich insgesamt noch da ist, ... eine To-do-Liste habe
- 136: dadurch ... muss ich mich selbst nicht daran erinnern, dass ich es machen muss
- 137: wenn ich es gemacht habe, kann ich es dann auch wirklich weglegen, ... dann ist auch so eine gewisse Entspannung da
- 143: Ich bin mir schon auf jeden Fall bewusst und versuche auch, damit umzugehen.
- 152: ein warmes Getränk hilft zu entspannen
- 158: Auf die Atmung, tief einatmen, ausatmen, mit dem Bauch atmen
- 159: dass ich mal rausgehe, dass ich Sonne abbekomme, frische Luft
- 161: Also die Pause gut nutzen. Wirklich entspannen.
- 163: versuche, die Arbeit auszublenden, ... meine Pause ist ja meine Zeit



- 164: nach der Arbeit, dass ich die Arbeit lasse und nicht versuche, das mitzunehmen in mein privates Leben
- 168: wiederkehrende Tätigkeiten so zu durchdenken, dass man einen Ablauf hat, der funktioniert
- 170: Dann muss man sich nicht reindenken, sondern man weiß, wie man es macht
- 180: Dass man da sich nicht nur ärgert, sondern auch wirklich mal konstruktiv darüber nachdenkt, wie kann man es denn besser machen
- 182: direkt ansprechen, dass man unzufrieden ist
- 198: Stress wird es immer geben, es geht darum, dass man letztlich ihn erkennt, damit umgeht und ... weiß, wie man sich nicht daran aufhängt
- 214: immer zwischen gewissen Arbeitsschritten ... mir mal kurz Zeit zu nehmen, um sozusagen das zu beenden, kurz Ruhe zu geben. 20, 30 Sekunden.
- 216: tief ein- und ausgeatmet und kurz drüber nachgedacht, was ich gemacht habe und mich auf das Nächste vorbereitet
- 218: mir ist es anfangs schwierig gefallen, daran zu denken
- 225: sich ganz bewusst ist, dass man etwas geschafft hat, und dann war dieses kurz durchatmen ganz schön an sich
- 229: mit der Zeit lernt man das, dann auch mehr darauf zu achten
- 233: nicht von einer hektischen Situation in die nächste springt
- 234: mehr Ruhe reingebracht hat und auch mehr Bewusstsein fürs Arbeiten an sich
- 238: psychologisches negatives Feedback erkennt, das man sich selbst gibt
- 245: bewusst wahrzunehmen, woran es liegt
- 251: ein positives Feedback sich selbst gibt oder es nicht zulässt, unnötig sich selbst runter zu machen
- 253: mit der Zeit kam ich weniger in die Situation, dass ich mir das selbst dachte
- 258: Das ist so eine Routine geworden
- 265: das ist schwer zu sagen
- 270: es ist schwer zu beantworten
- 271: ein Prozess ist, der jetzt immer noch stattfindet
- 276: dass man halt auch mehr darauf achtet, was stresst mich, warum passiert das jetzt
- 278: sich bewusster wird, dass es an sich trotzdem funktioniert und dann lässt man sich nicht mehr stressen

- 282: wenn meine Kopfstimme so einen Satz gebildet hat, so aus dem Grund geht das jetzt nicht, habe ich schon sehr oft darauf gehört und ... was ist eigentlich der Grund
- 286: bin ich jetzt gerade emotional ein bisschen schlecht drauf und projiziere es dann auf die Situation
- 288: Natürlich nicht immer, aber das merkt man auch, dass man besser wird, dass man öfter darauf hört
- 291: weniger oft die Stimme an sich im Kopf kam, aber dann bin ich mir trotzdem bewusster, was jetzt die Zusammenhänge sind
- 298: Aufgebegefühl
- 302: prinzipiell ist gerade mein Stresslevel hier, bei manchmal
- 303: an sich gerade ein bisschen weniger Arbeit
- 304: eine Sache, wo ich wahrscheinlich noch länger dran arbeite
- 313: es ist ja auch eine gewisse Persönlichkeitsentwicklung, die ja nicht nur die Arbeit sich bezieht, sondern eigentlich auch sich auf sehr viel im Leben
- 315: Stressbewältigung allgemein ähm, bewusst wahrnimmt und versucht, Zusammenhänge zu verstehen
- 318: in der privaten Hinsicht auch schon was geändert, zum Beispiel auch dieses negative Feedback, was ich mir gebe
- 324: versuche, die Situation so zu akzeptieren wie sie ist, ohne sie zu werten
- 325: das ist der schwierigste Punkt von allen, weil die zwei davor hatten sehr konkrete Ansätze, dass man wirklich einen Plan hat, was man machen soll
- 329: wertungsfreier zu leben ... ist eines der schwierigsten Sachen, die man machen kann, und es ist ein sehr schöner Gedanke
- 337: ich habe ehrlich gesagt nicht versucht, mit Erwartungen reinzugehen
- 338: ich dachte ich probiere es jetzt einfach aus und schau was passiert, sonst versuche ich, etwas zu erzwingen
- 343: nochmal ein paar Denkanstöße geben hat, dass ich gelernt habe, nochmal anders an mir selbst arbeiten zu können
- 362: nicht nur durch den Arbeitsalltag passiv durchgeht, ... sondern dass man sich wirklich bewusst macht was schaffe ich
- 365: man auch eine gewisse Wertschätzung hat für das, was man erreicht in seinem Alltag

- 372: Fragen stellt, kommt das jetzt wirklich aus der Situation, weil das jetzt an sich stressig ist, oder ... was sind die Stressoren
- 377: dass man es halt nie wirklich teilen kann und dass man so, diese Zusammenhänge zu verstehen
- 386: wenn es einem gerade gut geht, kann man ja auch die Energie aufwenden
- 387: schwieriger, wenn man richtig geladen ist und negativ drauf ist, dann das objektiv zu betrachten ist schwieriger, weil man dann eh schon so drinnen ist
- 389: die guten Zeiten benutzt, um darüber nachzudenken und zu wachsen. Das ist dann auch einfacher
- 399: man kann ja vieles aus der Arbeit mitnehmen ins Privatleben und aus dem Privatleben in die Arbeit mitnehmen
- 400: Persönlichkeitsentwicklung, wie man mit sich selbst und anderen umgeht
- 411: dass man generell sehr viel lernen kann von beiden Parteien, und es dann auch übertragen kann, weil es an sich ja die Persönlichkeit ist, an der man arbeitet

#### **4. Themenkatalog**

##### **1. Ausdruck von Stress:**

- Ich mich häufig gestresst fühle, teilweise auch fast durchgehend (Z. 28)
- Aufgebegefühl (Z. 298)
- Stress wird es immer geben, es geht darum, dass man letztlich ihn erkennt, damit umgeht und weiß, wie man sich nicht daran aufhängt (Z. 198)
- Ich habe nicht versucht, mit Erwartungen reinzugehen, sondern dachte ich probiere es einfach aus und schau was passiert (Z. 337 f.)
- Prinzipiell ist gerade mein Stresslevel bei manchmal (Z. 302)
- An sich gerade ein bisschen weniger Arbeit (Z. 303)
- Ein paar Denkanstöße, dass ich gelernt habe, nochmal anders an mir selbst arbeiten zu können (Z. 343)
- *Anfangs hat er sich sehr häufig gestresst gefühlt, was teilweise in einem Aufgebegefühl resultierte. Da er der Auffassung ist, dass es immer Stress geben wird, ist sein Ziel diesen besser zu erkennen und damit umzugehen. In das Experiment ist er ohne Erwartungen reingegangen. Mit dem Ergebnis ist er zufrieden, da das Experiment sein Stresslevel*

*reduziert hat und er Denkanstöße bekommen hat, um an sich zu arbeiten.*

2. Äußere Stressoren:

- Unstrukturiertheit in Bezug auf den Informationsfluss (Z. 37)
- Sehr viel kurzfristig an Arbeit anfällt (Z. 38)
- Dass ich mein Arbeitsfeld jetzt erst kennenlerne und neu eingearbeitet werde und nichts aus der Routine heraus kann (Z. 40, 43)
- Sehr viel Konzentration, die durchgehend im Hintergrund rattert und es sehr anstrengend macht (Z. 46)
- *Stress entsteht aus der Kombination von unstrukturierten Informationen und viel kurzfristiger Arbeit sowie fehlender Routine, da die Position neu ist. Das erfordert viel Konzentration, was ihn auf Dauer sehr anstrengt.*

3. Innere Stressoren:

- Ich mir zu viele Gedanken mache, wie ich das perfekt mache und mich in Einzelheiten verliere (Z. 50 f.)
- Sehr große Verantwortung das setzt mich schon sehr unter Stress (Z. 89)
- Sachen anzufangen und nicht fertig zu machen, sondern beiseitelege und dann woanders weitermache (Z. 48)
- Da mache ich mir dann sehr viel Stress selbst (Z. 58)
- Sich bewusster wird, dass es trotzdem funktioniert und dann lässt man sich nicht mehr stressen (Z. 278)
- *Da er Dinge perfekt machen möchte, verliert er sich oft in Einzelheiten, vor allem bei hoher Verantwortung. Dann legt er den Vorgang beiseite und beginnt mit etwas anderem, was zu vielen unerledigten Aufgaben führt. Dadurch macht er sich selbst viel Stress, der dann sinkt, wenn er sich bewusst macht, was er kann.*

4. Körperwahrnehmung:

- Dass ich kurzatmig werde (Z. 97)
- Fange an zu schwitzen (Z. 99)
- Herzklopfen (Z. 99)
- Abends schlechter schlafe, weil die Gedanken kreisen (Z. 101)
- Stört dann auch meine Konzentration (Z. 106)
- Gerade dieses Körperliche merke ich dann schon (Z. 115)
- Weil ich mich eigentlich immer darauf fokussiere, wie ich atme, merke ich das sehr schnell und merke auch, wenn ich einfach zweimal tief ein- und ausatme, dass es mir sehr schnell besser geht (Z. 116 f.)

- Auch gedanklich merke ich, dass die Gedanken kreisen, aber da fällt es mir schwerer was dagegen zu machen (Z. 118)
  - Ich bin mir schon auf jeden Fall bewusst und versuche, damit umzugehen (Z. 143)
  - *Im Stresszustand wird er kurzatmig, schwitzt und bekommt Herzklopfen. Vor allem an der Atmung merkt er das deutlich und kann mit tiefem Ein- und Ausatmen schnell gegensteuern. Zudem schläft er schlechter aufgrund von kreisenden Gedanken, womit er aber weniger gut umgehen kann, trotzdem versucht er es.*
5. Bewältigungsstrategien:
- Einen Überblick zu machen, was insgesamt noch da ist, damit ich eine To-do-Liste habe, dadurch muss ich mich selbst nicht daran erinnern, dass ich es machen muss (Z. 132, 136)
  - Wiederkehrende Tätigkeiten so zu durchdenken, dass man einen Ablauf hat, der funktioniert (Z. 168)
  - Dass man da sich nicht nur ärgert, sondern auch wirklich mal konstruktiv darüber nachdenkt, wie kann man es denn besser machen (Z. 180)
  - Direkt ansprechen, dass man unzufrieden ist (Z. 182)
  - Die Pause gut nutzen, die Arbeit auszublenden und wirklich entspannen (Z. 161 ff.)
  - Rausgehe, dass ich Sonne abbekomme, frische Luft (Z. 159)
  - Ein warmes Getränk hilft zu entspannen (Z. 152)
  - Tief einatmen, ausatmen, mit dem Bauch atmen (Z. 158)
  - Nach der Arbeit nicht versuche, das mitzunehmen in mein privates Leben (Z. 164)
  - Wenn ich Sport mache, dass es mir besser geht (Z. 130)
  - Früher ins Bett zu gehen (Z. 128)
  - *Er hat ein breites Repertoire, um Stress zu begegnen. Dazu gehört Struktur in den Aufgaben, sich die Zeit zu nehmen, wiederkehrende Dinge einmal richtig zu klären, während Pausen Abstand zur Arbeit zu gewinnen, bewusst zu atmen und die Gedanken an die Arbeit abends nicht ins Privatleben mitzunehmen.*
6. Rituale:
- Immer zwischen gewissen Arbeitsschritten mir mal kurz Zeit zu nehmen und Ruhe zu geben, 20, 30 Sekunden (Z. 214)
  - Tief ein- und ausgeatmet und kurz drüber nachgedacht, was ich gemacht habe und mich auf das Nächste vorbereitet (Z. 216)



- Sich ganz bewusst ist, dass man etwas geschafft hat, und dann war dieses kurz durchatmen ganz schön an sich (Z. 225)
  - Nicht von einer hektischen Situation in die nächste springt, mehr Ruhe reingebracht (Z. 233 f.)
  - Nicht nur durch den Arbeitsalltag passiv durchgeht, sondern dass man mehr Bewusstsein fürs Arbeiten entwickelt und sich bewusst macht, was schaffe ich (Z. 234, 362)
  - Man eine gewisse Wertschätzung hat für das, was man erreicht im Alltag (Z. 365)
  - Mir ist es anfangs schwierig gefallen, daran zu denken (Z. 218)
  - Mit der Zeit lernt man, mehr darauf zu achten (Z. 229)
  - *Als Ritual hat er etabliert, sich zwischen Arbeitsschritten einen kurzen Moment Pause zu geben, um zu reflektieren, was er gemacht hat, und sich auf die nächste Aufgabe vorzubereiten. Das führt zu mehr Ruhe und einem bewussteren Arbeiten mit Fokus auf Erfolgserlebnisse. Anfangs hat er es öfter vergessen, lernt aber mehr darauf zu achten.*
7. Zugang zu den eigenen Gedanken:
- Psychologisches negatives Feedback erkennt, das man sich selbst gibt (Z. 238)
  - Bewusst wahrzunehmen, woran es liegt (Z. 245)
  - Positives Feedback sich selbst gibt oder es nicht zulässt, unnötig sich selbst runter zu machen (Z. 251)
  - Mit der Zeit kam ich weniger in die Situation, dass ich mir das selbst dachte, das ist so eine Routine geworden (Z. 253, 258)
  - Weniger oft die Stimme an sich im Kopf kam, aber dann bin ich mir trotzdem bewusster, was jetzt die Zusammenhänge sind (Z. 291)
  - Mehr darauf achtet, was stresst mich, warum passiert das jetzt (Z. 276)
  - Kommt das jetzt wirklich aus der Situation oder bin ich gerade emotional schlecht drauf und projiziere es auf die Situation (Z. 286, 372)
  - Stressbewältigung allgemein bewusst wahrnimmt und versucht, Zusammenhänge zu verstehen (Z. 315)
  - Versuche, die Situation so zu akzeptieren, wie sie ist, ohne sie zu werten (Z. 324)
  - *Er achtet darauf, bewusst wahrzunehmen, wenn er sich selbst schlecht redet, nach der wahren Ursache zu forschen und sich selbst dann positiv zu antworten. Mit der Zeit sind die negativen Gedanken sogar weniger geworden. Wenn sie trotzdem auftauchen, ist er sich jetzt bewusster, ob es wirklich an der Situation liegt, oder ob er sie nur negativ interpretiert.*

*Insgesamt versucht er, den ganzen Prozess der Stressbewältigung bewusster wahrzunehmen, Zusammenhänge zu verstehen und Situationen wertfrei zu akzeptieren.*

8. Veränderung als Prozess:

- Das ist schwer zu sagen, schwer zu beantworten (Z. 265, 270)
- Ein Prozess, der immer noch stattfindet und wo ich wahrscheinlich noch länger dran arbeite (Z. 271, 304)
- Wenn man negativ drauf ist, dann das objektiv zu betrachten ist schwieriger, weil man dann eh schon so drinnen ist (Z. 387)
- Die guten Zeiten benutzen, um darüber nachzudenken und zu wachsen, das ist dann auch einfacher (Z. 389)
- Wenn es einem gerade gut geht, kann man ja auch die Energie aufwenden (Z. 386)
- *Wie schnell sich eine Veränderung bei ihm eingestellt hat, fällt ihm schwer zu beantworten. Es hat sich bereits etwas verändert, allerdings ist es noch ein längerer Prozess und er wird noch weiter an sich arbeiten. Dafür möchte er vor allem gute Zeiten nutzen, um es dann einfach in Stresssituationen abrufen zu können.*

9. Verbindung aller Lebensbereiche. Stressbewältigung als Persönlichkeitsentwicklung:

- Dass man es nie wirklich teilen kann und dass man diese Zusammenhänge versteht (Z. 377)
- Man kann ja vieles aus der Arbeit mitnehmen ins Privatleben und aus dem Privatleben in die Arbeit mitnehmen (Z. 399)
- Dass man generell sehr viel lernen kann von beiden Parteien und es übertragen kann, weil es ja die Persönlichkeit ist, an der man arbeitet (Z. 411)
- Es ist ja eine gewisse Persönlichkeitsentwicklung, die sich nicht nur auf die Arbeit bezieht, sondern auf sehr viel im Leben und wie man mit sich selbst und anderen umgeht (Z. 313, 400)
- *Er betont, dass Arbeit und Privatleben stark zusammenhängen, man in beiden Bereichen viel lernen und dies in den jeweils anderen Bereich übertragen kann. Stressbewältigung sieht er als Persönlichkeitsentwicklung, wie man mit sich selbst und anderen umgeht umfasst viel mehr im Leben als nur den Arbeitsplatz.*

#### 10. Umsetzbarkeit der Strategien:

- Wertungsfreier zu leben ist eines der schwierigsten Sachen, die man machen kann, ist aber ein sehr schöner Gedanke (Z. 329)
- Die zwei davor hatten sehr konkrete Ansätze, dass man wirklich einen Plan hat, was man machen soll (Z. 325)
- *Wenn man konkret weiß, wie man eine Methode umsetzt, fällt es leichter als z. B. wertungsfreier zu leben, wo viele andere Faktoren mit hineinspielen.*

### 5. Paraphrasieren

Stress entsteht bei TN 10 aus der Kombination von unstrukturierten Informationen und damit viel kurzfristiger Arbeit sowie fehlender Routine, da er neu in der Position ist. Das erfordert viel Konzentration, was ihn auf Dauer sehr anstrengt (2). Da er Dinge perfekt machen möchte, verliert er sich oft in Einzelheiten, vor allem bei hoher Verantwortung. Dann legt er den Vorgang beiseite und beginnt mit etwas anderem, was zu vielen unerledigten Aufgaben führt. Dadurch macht er sich selbst viel Stress, der dann wiederum sinkt, sobald er sich selbst bewusst macht, was er kann (3). Im Stresszustand wird er kurzatmig, schwitzt und bekommt Herzklopfen. Vor allem an der Atmung merkt er das deutlich und kann mit tiefem Ein- und Ausatmen schnell gegensteuern. Zudem schläft er schlechter aufgrund von kreisenden Gedanken. Auch das versucht er zu reduzieren, was ihm allerdings schwerer fällt (4). Insgesamt hat TN 10 ein breites Repertoire, um Stress zu begegnen. Dazu gehören Struktur in den Aufgaben, sich die Zeit zu nehmen wiederkehrende Dinge zu klären, während Pausen Abstand zur Arbeit zu gewinnen, bewusst zu atmen und die Gedanken an die Arbeit abends nicht ins Privatleben mitzunehmen (5). Als Ritual hat er etabliert, sich zwischen Arbeitsschritten einen kurzen Moment Pause zu geben, um zu reflektieren, was er gemacht hat, und sich auf die nächste Aufgabe vorzubereiten. Das führt zu mehr Ruhe und einem bewussteren Arbeiten mit Fokus auf Erfolgserlebnisse. Anfangs hat er es öfter vergessen, er lernt aber mehr darauf zu achten (6). TN 10 achtet insgesamt darauf, bewusster wahrzunehmen, wenn er sich selbst schlecht redet, um dann nach der wahren Ursache zu forschen und sich selbst positiv zu antworten. Mit der Zeit sind die negativen Gedanken sogar weniger geworden. Wenn sie trotzdem auftauchen, kann er jetzt besser einordnen, ob es wirklich an der Situation liegt oder ob er sie nur negativ interpretiert. Insgesamt versucht er, den ganzen Prozess der Stressbewältigung bewusster wahrzunehmen, Zusammenhänge zu verstehen und Situationen wertfrei zu akzeptieren (7). Wie schnell sich eine Veränderung bei ihm eingestellt hat, fällt ihm schwer zu beantworten. Sie ist

bereits eingetreten, allerdings ist es noch ein längerer Prozess und er wird weiter an sich arbeiten. Dafür möchte er vor allem „gute Zeiten“ nutzen, um es dann einfach in Stresssituationen abrufen zu können (8). Insgesamt fällt es ihm leichter Methoden umzusetzen, von denen er konkret weiß, wie er sie umsetzen kann, im Gegensatz dazu z. B. wertungsfreier zu leben, wo viele andere Faktoren mit hineinspielen (10). Anfangs hat er sich sehr häufig gestresst gefühlt, was teilweise in einem Aufbeugegefühl resultierte. Da er der Auffassung ist, dass es immer Stress geben wird, ist sein Ziel Stress deutlicher zu erkennen und besser damit umgehen zu können. In das Experiment ist TN 10 ohne Erwartungen reingegangen. Mit dem Ergebnis ist er zufrieden, da sich sein Stresslevel reduziert hat und er Denkanstöße bekommen hat, um an sich zu arbeiten (1). Er betont zuletzt, dass Arbeit und Privatleben stark zusammenhängen, man in beiden Bereichen viel lernen und dies in den jeweils anderen Bereich übertragen kann. Stressbewältigung sieht er als Persönlichkeitsentwicklung; wie man mit sich selbst und anderen umgeht umfasst viel mehr im Leben als nur den Arbeitsplatz (9).

## **6. Zentrale Kategorien**

1. Äußere vs. innere Stressoren (2/3)
2. Ausdruck von Zeit (5)
3. Zugang zur eigenen Gedanken- und Gefühlswelt (7)
4. Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitsgefühl (3/6/7)
5. Achtsame Körperwahrnehmung (4)
6. Ausdruck von Stress und Konsequenzen für das Umfeld (1/9)
7. Stressprävention (5/6)
8. Stressbewältigung (5/6)
9. Die Balance des optimalen Stresslevels (1)
10. Externe Unterstützung (1)
11. Veränderung als Prozess (8)
12. Kriterien zur Bewertung von Copingstrategien (10)

**Teilnehmer 11:**

- Offene, vertraute Atmosphäre
- Bei offenen Fragen zu Beginn zunächst etwas zurückhaltend
- *Interpretation: wollte er nicht allzu viel preisgeben oder ist er sich selbst nicht so sicher? Findet er Strategien gut oder eher weniger hilfreich?*
- Beim zweiten Interview: Hat diesmal schon von Beginn an sehr klar und offen berichtet, wollte schon vor dem Interview zum Erzählen beginnen

**1 Interview 1**

2 *Interviewerin:* Magst du mir einfach mal erzählen, wie bei dir im Moment so ein typischer  
3 Arbeitsalltag aussieht.

4 *Teilnehmer 11:* Typischer Arbeitsalltag [---] Beginnt zwischen 6:30 und 7 Uhr [--] und  
5 ähm klassisch so zum Einstieg ist [---] Neuerungen im E-Mail-Eingang und ja schauen,  
6 wie der Tag so schon vollgeplant ist. Also Kalender checken, das ist so die erste halbe  
7 Stunde für Stunde, wo man sich an das ranmacht, ähm, dann in der Regel zwischen drei  
8 und fünf persönliche Meetings, aktuell per Video oder sonst. Verschiedene Projekte also  
9 klassisch Projektarbeit und [---] ähm ja, endet meistens so zwischen 18 und 20 Uhr ir-  
10 gendwo da drin. Relativ gefüllt der Tag, ähm gefüllt mit Aufgaben aus Projekten, aus  
11 bekannten Themen, die man für sich selber so organisiert. Reingegrätscht halt von Auf-  
12 gaben, die unvorhergesehen passieren. Also aus dem Team, aus anderen Abteilungen, aus  
13 Vorgesetzten oder auch von Externen. Also immer das Unvorhergesehene und ja, ich  
14 versuche da hoffentlich irgendwo so die Waage zu halten, um mir ein bisschen so den  
15 Freiraum wirklich zu lassen für Unvorhergesehenes. Ich versuche nicht, meinen ganzen  
16 Tagesplan vollzustopfen, mit Aufgaben schon von bekannten Aufgaben. Da muss ich ein  
17 bisschen Puffer einbauen, das passt immer ganz gut. [---] Also in der Früh immer wie  
18 gesagt eine Stunde versuchen, den Tag bisschen zu organisieren, ähm dann die bekannten  
19 Meetings abzuarbeiten, mit ähm anstehenden Themen [---] und dann, jeder Tag hat seine  
20 Überraschungen, was halt dann noch so kommt.

21 *Interviewerin:* Wie sieht es aus mit Pausen?



22 *Teilnehmer 11:* Pausen, ähm in der Regel eine halbe Stunde Mittagspause. Ich versuche,  
23 die wirklich ähm auch zu nutzen, um meinen Arbeitsplatz zu verlassen. Das ist mir per-  
24 sönlich wichtig, auch wenn es erlaubt ist, am Arbeitsplatz zu essen oder sich aufzuhalten.  
25 Aber mir ist wichtig, die halbe Stunde dann irgendwie rauszugehen vor die Tür, einmal  
26 um den Block, ja. Eine halbe Stunde Pause und ja... also offizielle Pause.

27 *Interviewerin:* Mhm. Und wenn du jetzt mal so an die letzten Tage, die letzten Wochen  
28 denkst. Was würdest du sagen ist da so im Moment dein durchschnittliches Stresslevel?  
29 Wenn du dich da mal so rein spürst, ähm wo würdest du das gerade einordnen? Ich habe  
30 das auch mal grafisch mitgebracht. Wenn du dir vorstellst, eins davon ist so dein persön-  
31 liches Stressbarometer, wo hast sich da gerade eingependelt bei dir?

32 *Teilnehmer 11:* Ja das ist da glaub ich schon ganz weit rechts oder zumindest bei den  
33 letzten beiden, würde ich mich da einordnen. Also ich würde mich bei [---] durchweg  
34 nicht, also bei häufig einordnen.

35 *Interviewerin:* Okay. Ähm [---] Wenn wir jetzt ein bisschen tiefer da reingehen. Du hast  
36 ja gerade für dich schon so deine externen Stressoren und auch deine inneren Antreiber  
37 ähm reflektiert. Was würdest du sagen ist im Moment dein persönlicher negativer Haupt-  
38 stressor, also auf dieser externen Ebene. Was ist die eine Sache, die ich gerade so am  
39 meisten stresst?

40 *Teilnehmer 11:* [---] Am meisten Stress verursacht eigentlich momentan einfach Oberbe-  
41 griff, einfach, dass komplett alles neu ist. Jeden Tag ist für mich etwas Neues. Ich hab  
42 überhaupt noch keine gewohnte Umgebung. Das heißt ich kann einfach nicht aus der Er-  
43 fahrung raus ähm [---] Tagesthemen bearbeiten, weil es einfach nur nicht, [---] ja aufgrund  
44 dessen, dass jetzt erst vier Monate im Job bin ist quasi jeder Tag für mich neu, ich kann  
45 nicht aus der Routine heraus äh meine Tagesaufgaben erledigen, und es ist immer diese  
46 Ungewissheit. Ok, was passiert jetzt? Ich hab da nicht immer gleich eine Lösung drauf,  
47 weil ich mir die immer erst etwas aufwendig halt erst erfragen muss. Im Vergleich zu  
48 wenn du 20 Jahre im Unternehmen bist, ähm, hast du Situationen da denkst du okay gut,  
49 kenne ich, weiß ich sofort was ich damit machen muss oder wen ich fragen muss und so  
50 weiter, hast eigentlich sofort irgendwie eine Lösung für das Problem irgendwie kreiert im  
51 Kopf. Aktuell ist es nicht so, du stehst vor Problemen und Herausforderungen und weißt  
52 erst mal nicht wie du es lösen musst, musst das sehr aufwendig arbeiten. Wen muss ich

53 fragen? Wann muss ich fragen? Wo muss man aufpassen, bei welcher Fragestellung? Wer  
54 mit wem kann, wen darfst du zuerst fragen und wen nicht, dass du keinen übergehst und  
55 so weiter. Das ist momentan schon eine sehr große Herausforderung und, und stresst  
56 mich, um quasi vor Problemen, Herausforderungen nicht meinem Anspruch, [--] schnell  
57 äh Lösungen zu haben oder einen Ansatz zu haben. Das stresst mich. Dass ich mir das  
58 aktuell noch sehr lang und etwas mühselig erarbeiten muss.

59 *Interviewerin:* Mhm. Ähm, wenn du das für dich versucht einzuordnen, was würdest du  
60 sagen, wie sehr dich das belastet auf einer Skala von eins bis zehn, von eins bis eigentlich  
61 ziemlich gelassen bis zehn, setzt dich dann sehr unter Druck? Wenn du dich mal vielleicht  
62 auch an die letzte Situation erinnerst, in der du wieder ähm nicht aus der Routine heraus  
63 arbeiten konntest.

64 *Teilnehmer 11:* Ja es ist, ich habe mich damit ein bisschen abgefunden, dass das einfach  
65 der neue Weg ist. Drum würde ich jetzt auf der Skala bei sechs einordnen. Also es ist [--  
66 ] am Anfang hat mich eher meine eigene Erwartungshaltung gestresst, weil ich das nicht  
67 sofort so lösen konnte, wie es vielleicht gewohnt war. Jetzt hab ich mich ein bisschen  
68 damit auseinandergesetzt, einfach für mich selber, so Achtung, es geht nicht so schnell,  
69 du kannst nicht 20 Jahre im Unternehmen, das eins zu eins projizieren, dass das hier gleich  
70 schnell geht, das geht nicht. Das Wissen kann man ja gar nicht haben. Drum habe ich  
71 mich ein bisschen damit auseinandergesetzt und würde es so mit sechs ungefähr einschät-  
72 zen. Aber es ist sehr füllend am Tag.

73 *Interviewerin:* Ja, ja. Ähm und wenn wir jetzt mal so auf die innere Perspektive schauen.  
74 Was würdest du sagen ist da im Moment so dein stärkster innerer Glaubenssatz, oder  
75 innerer Antreiber, der dich da quasi am meisten stress im Moment?

76 *Teilnehmer 11:* [--] Am meisten stresst mir einfach einerseits Neugier, weil ich extrem  
77 neugierig bin auf das Neue und das ist dann gleichzeitig gekoppelt mit Ungeduld. Weil  
78 ich einfach sag ok ich will einfach eher schneller mehr machen [--] und das stresst mich,  
79 weil ich das nicht so bewältigen kann. A aus den genannten Gründen, weil ich nicht so  
80 schnell an diese Themen rankomme, wie ich es gern hätte, [--] ähm und mich immer  
81 wieder ähm dazu aufrufen muss und sagen Achtung, so schnell kanns einfach nicht gehen.  
82 Also einfach umso schneller mehr zu wollen, ist eigentlich für mich aktuell so ein Antrieb  
83 der mich oftmals [--] dann eher unzufrieden macht. Man würde, wenn man das Gefühl



84 hat, man würde es gerne gleich lösen, aber es geht nicht, auch wenn ich irgendwo die Idee  
85 im Kopf hab. Aber ich kann es nicht so schnell lösen und das würde ich noch gern machen  
86 und das und das und das. Aber es kann man nicht gleichzeitig. Man muss irgendwie in  
87 Reihe schalten. Das dauert einfach, also es ist eine gewisse Neugier, aber da auch Unge-  
88 duld dahinter.

89 *Interviewerin:* Mhm, du willst also alles quasi sofort wissen und können-

90 *Teilnehmer 11:* Ja am liebsten hat man einfach so einen breiten Winkel und sagt Ja, das  
91 würde ich so machen, das würde ich so machen, das würde ich so machen. Ähm aber es  
92 geht halt nicht alles auf einmal, der Tag hat einfach nur begrenzt Zeit. Ich will ja auch  
93 nicht 24/7 arbeiten das geht ja auch nicht. Ähm [--] Darum muss ich mich da selber immer  
94 versuchen zu bremsen, weil ich mir selber die eigene Erwartungshaltung eigentlich. Das  
95 ist eigentlich ein hoher Anteil, der mir immer wieder [--] ja wirklich in Stress-Situationen  
96 versetzt. Du weißt wie es geht, du willst es eigentlich gerne machen, aber es geht noch  
97 nicht so einfach, weil einfach nicht die Zeit dafür ist, man kann nicht alles gleichzeitig  
98 machen.

99 *Interviewerin:* Wie stark würdest du sagen ist das bei dir ausgeprägt, diese innere Erwar-  
100 tungshaltung, wenn du es auch wieder von eins bis zehn einordnest?

101 *Teilnehmer 11:* Puh [--] 11. ((lacht))

102 *Interviewerin:* ((lacht)) Ok. Also nehmen wir mal die 10?

103 *Teilnehmer 11:* Ja nehmen wir die 10, genau. [--] Ich glaube ich habe schon immer sehr  
104 hohe Erwartungen an mich selber, [--] das ist denke ich eine Herausforderung, die grund-  
105 sätzlich immer als [--] ja mit gutem Gewissen machen möchte, [--] man möchte keine  
106 Fehler machen. Grundsätzlich gelingt mir das schon, aber ich betreib da auch schon hohen  
107 Aufwand dafür. Ich würde mich grundsätzlich nicht als Perfektionist bezeichnen, aber als  
108 [--] ähm [--] Ja, sehr klar und schon fokussiert auf die Themen. Perfekt muss es nicht  
109 sein. Aber ich denke, dass ich höhere Erwartungshaltung an mich selber habe, wie es  
110 vermutlich andere an mich haben. Und das ist teilweise sehr schwierig, [--] die irgendwie  
111 auf einen Nenner zu bringen. Was wird jetzt eigentlich von mir erwartet? Ich erwarte von  
112 mir das selber, ist es die gleiche Erwartungshaltung, die an mich gestellt wird? Ist die  
113 vielleicht noch höher oder ist sie deutlich darunter? Das ist vor allem in deinem neuen  
114 Job ist es [--] nicht einfach. Ich glaube, wenn man aus der Vergangenheit ein bisschen

115 Routine hat dann pendelt sich das so ein, und man weiß das wird verlangt. Man weiß, was  
116 passiert, wenn der Tag mal überfällig ist. Man grooved sich da so bisschen ein uns sagt  
117 ok, ich hab das im Blick, ich weiß was von mir erwartet wird, ich weiß auch die Reakti-  
118 onen und die Konsequenz, wenn irgendwas nicht so funktioniert. Das ist halt komplett  
119 Neuland. Ist jetzt ein Tag zu spät, ist das gleich Katastrophe oder nicht? Das ist eigentlich  
120 so bisschen, drum habe ich meine Erwartungshaltung nochmal bisschen höher, ähm, und  
121 runterschrauben kann ich sie immer noch aber das fällt mir sehr schwer.

122 *Interviewerin:* Mhm. Und wenn du dann gestresst bist, wenn du quasi in der Situation  
123 bist, wie macht sich das dann bei dir bemerkbar?

124 *Teilnehmer 11:* [--] Ähm, für mich, macht sich das so bemerkbar, dass man [--] ähm  
125 außerhalb habe ich Schwierigkeiten mit dem Schlaf auch, dass ich auch Gedanken mit-  
126 nehme, ähm mit nach Hause, mit ins Wochenende und so weiter. Und ab und zu erwisch  
127 ich mich wieder, dass du sagst okay, jetzt nimmst dir irgendwie zwei Stunden Zeit, da  
128 machst das Thema, ähm und dann kriegst irgendwie nichts auf die Reihe, obwohl du dir  
129 gezielt für das Zeit genommen hast, das ist irgendwie eine Art Blockade oder so, dass du  
130 sagst ok genau das mach ich jetzt, du hast es wirklich zeitlich so in deinem Tages- und  
131 Wochenplan drin, und dann bist du nicht abrufbar. Das hab ich ab und zu wenn ich dann  
132 einfach irgendwie zu gestresst bin. Das sind dann zu viele Gedanken und dann geht ir-  
133 gendwie nichts raus.

134 *Interviewerin:* Dass es dann ganz blockiert ist?

135 *Teilnehmer 11:* Das blockiert dann, und wenn das über einen längeren Zeitraum, also mal  
136 so zwei, drei Wochen ist, dann schlägt sich das in bisschen auf einen schlechteren Schlaf  
137 durch. Wenn ich das habe bin ich von Haus aus gestresst.

138 *Interviewerin:* Okay. Und bemerkst du das dann auch in der Situation selber, dass das auf  
139 den Stress zurückzuführen ist?

140 *Teilnehmer 11:* Das merke ich, ja. Das merke ich sofort und [--] ja ich brauch dann auch  
141 gar nicht anfangen. Das merke ich sofort, auch wenn ich mir gerade für diese zwei Stun-  
142 den für dieses Thema Zeit genommen hab. Wenn ich merke wie schwierig der Anlauf ist,  
143 diese Aufgabe zu erledigen, dann weiß ich genau, dass ich es [--] verschieben muss oder  
144 was weiß ich, oder was anders machen muss oder vielleicht auch mal bloß nur rausgehen  
145 muss oder ein Gespräch zu haben oder komplett irgendwie andere Gedanken brauch.



146 *Interviewerin*: Also heißt das, du verhältst dich dann auch auf eine gewisse Art und Weise  
147 um zum Beispiel gegenzusteuern? Oder wenn du sagst, du bist da relativ klar, du merkst  
148 relativ schnell jetzt bin ich gestresst und dann handelst du auch entsprechend?

149 *Teilnehmer 11*: Ja, das hab ich mir ein bisschen so angeeignet, weil ich irgendwann dann  
150 mal herausgefunden habe, an was [--] was kann das sein und Stress ist der Auslöser dafür  
151 und die Ursache. Und dann lasse ich den Stift liegen und stehe auf und gehe oder mache  
152 etwas anderes oder ein komplett anderes Thema, einfach zu versuchen abzuschalten und  
153 die Gedanken los zu bringen. Weil mich das so beschäftigt und das ist so präsent und  
154 dann kommt die Aufgabe und du bringst nichts auf Papier. Und das ist bei mir immer das  
155 Zeichen ok den Gedanken versuchen wegzukriegen. [---] Sehr schwierig, fällt mir nicht  
156 immer leicht ähm zu erkennen und dann draus zu handeln. Das versuche ich da eigentlich  
157 ganz gut zum Regeln.

158 *Interviewerin*: Mhm. Und wenn du dir jetzt mal vorstellst du hättest einen Rucksack bei  
159 dir. Und in diese Rucksack, könntest du alle möglichen Ressourcen rein packen, die du  
160 so im Laufe seines Lebens schon gesammelt hast, wo am Arbeitsplatz eben zum Beispiel  
161 in stressigen Situationen warst, und dann irgendwas gemacht hast oder eine bestimmte  
162 Einstellung hattest oder ein gewisses Verhalten, das dir quasi geholfen hat, da wieder  
163 herauszukommen. Was würdest du sagen sind im Moment so deine Erfolgsstrategien, die  
164 dir jetzt schon gegen den Stress helfen? Was würdest du da alles reinpacken in den Ruck-  
165 sack?

166 *Teilnehmer 11*: Erfolgsstrategien sind, ich habe mir vor längerer Zeit schon versucht ein  
167 Aufgaben-Erinnerungs-Management angeeignet, weil ich mich ganz oft erwischt habe,  
168 dass ich Aufgaben, Gedanken immer mit mir mitziehe, obwohl sie noch gar nicht fällig  
169 sind. Als Beispiel, keine Ahnung, kriegst du eine Aufgabe, fällig in zwei Wochen, und  
170 ich brauch dafür zwei Stunden dafür ungefähr. Dann hat mich das in der Vergangenheit  
171 immer beschäftigt. Du musst das noch in zwei Wochen machen und das darfst du nicht  
172 vergessen, das darfst du nicht vergessen, das darfst du nicht vergessen. Und das hat mich  
173 dann immer, es kommen in der Zwischenzeit ja pausenlos neue Aufgaben, die ein unter-  
174 schiedliches Fälligkeitsdatum haben, und da hab ich mir angeeignet zu sagen okay, ich  
175 versuche die mir so, ja äh, so zu organisieren, dass ich sie nicht vergessen kann und ge-  
176 nügend Zeitraum schaffe, damit ich das auch erledigen kann und ein genügend Puffer



177 falls irgendwas dazwischen kommt. Und das mache ich jetzt eigentlich seit längerem.  
178 Sonst würde ich nicht klarkommen glaube ich. Ähm. Und ansonsten ist wirklich ausrei-  
179 chend Schlaf und Sport so das, was ich. Sport muss jetzt kein Extremsport sein. Und was  
180 ich auch ist, ähm, einfach Ruhe brauch ich auch. Kopfhörer auf, Musik rein, Umgebung  
181 abschalten am Arbeitsplatz oder zuhause das hilft mir eigentlich ganz gut, um Gedanken  
182 loszuwerden und dann wieder da raus, irgendwie kreativ zu sein. Also ausreichend Schlaf  
183 ist für mich, wenn ich unruhiger Schlaf, zu wenig ist für mich das [--] ja Schlimmste oder  
184 auf der anderen Seite mein Allheilmittel. Wenn ich genug schlafe oder, oder gut schlafe,  
185 müssen nicht immer über zehn Stunden sein, aber wenn ich einen ausgeglichenen Schlaf  
186 hab, dann bin ich für alles gewappnet und das ist eigentlich so meine Basis so für meinen  
187 Tagesablauf, Wochenablauf. Wenn der Tag schon wieder mit der unruhigen Nacht be-  
188 ginnt, dann muss ich sofort irgendwie gegensteuern. Dann darf ich mir keine neuen Ter-  
189 mine, weil dann weiß ich dann ist alles irgendwie zäher. Dann brauche ich länger, länger  
190 zu motivieren, länger zu erledigen. Eigentlich wenn ich aufstehe weiß ich schon, wie der  
191 Tag läuft.

192 *Interviewerin:* Je nachdem wie du geschlafen hast?

193 *Teilnehmer 11:* Ja nachdem wie ich so geschlafen habe, ja. Ist nicht jeder Tag gleich, aber  
194 wenn da die Basis stimmt dann bin ich sehr belastbar. Wenn die Basis halt ein bisschen  
195 wackelt, dann bin ich eher leichter reizbar, bisschen dünnhäutiger, bin dann auch nicht so  
196 sicher in Argumentationen oft auch in Gesprächen. Also das merke ich schon. Ich brauche  
197 da eine gewisse Sicherheit, gewisse Ausgeglichenheit um da auch... ich zähle zu meinen  
198 Stärken eine gewisse Spontaneität, gewisse [--] äh, ja, auf Dinge schnell reagieren zu kön-  
199 nen. Aber dafür ist innere Ruhe einfach das Wichtigste für mich.

200 *Interviewerin:* Aha ok. Und die gewinnst du über Schlaf?

201 *Teilnehmer 11:* Die gewinne ich durch Schlaf, Ausgeglichenheit, Ruhe, gutes Essen, biss-  
202 chen Sport, Natur. Das brauche ich. Und dann kann ich da einfach auch improvisieren,  
203 denke ich gehört grundsätzlich zu meinen Stärken. Aber um das alles aufrufen zu können  
204 oder hundertprozentig abrufen zu können, brauche ich einfach eine gewisse Ruhe, das ist  
205 so. Das merk ich immer, wenn es dann zu viel wird, zu viel Aufgaben, Unzufriedenheit,  
206 unruhiger Schlaf, wenig Sport, schlechtes Essen, wilde Wochenende und so weiter. Dann

207 geht die Leistungskurve noch extremer. [--] Da tu ich mich dann einfach schwer. Das  
208 Gegensteuern ist wirklich zur Ruhe finden, Ausgeglichenheit.

209 *Interviewerin:* Okay. Dann kommen wir jetzt schon zur letzten Frage. Und zwar wenn du  
210 dir jetzt vorstellst die vier Wochen sind vorbei. Wir sitzen wieder hier, als im zweiten  
211 Interview, und ich frage dich jetzt: Wie geht's dir? Was hat sich bei dir verändert? Wie  
212 fühlst du dich? Was würdest du mir jetzt bestenfalls erzählen?

213 *Teilnehmer 11:* Im besten Fall würde ich dir erzählen, dass ich [--] hoffentlich ein zwei  
214 Methoden, Ansätze, Anregungen für mein, bildlich gesprochen habe ich immer so einen  
215 Bauchladen, den ich mein ganzes Leben immer so mit Werkzeugen, Ideen, Methoden und  
216 so weiter fülle und versuche, die immer irgendwie aufrufen zu können. Und Erwartungs-  
217 haltung wäre nach vier Woche, dass da noch ein oder zwei Sachen mit reinkommen. Dass  
218 ich sage okay, das ist jetzt neu für mich. Beispielsweise ähm irgendwelche Methoden, um  
219 den Tagesablauf vielleicht noch besser gestalten zu können. Um vielleicht auch ähm noch  
220 besseres Zeitmanagement reinzubringen. Vielleicht auch, ähm [--] Ich bin ganz schlecht  
221 im Neinsagen. Vielleicht ein Ansatz, um [--] um Sachen ähm höflich, gezielt auch mal  
222 nach hinten zu schieben oder dem Gegenüber zu vermitteln, Achtung geht gerade nicht,  
223 ohne dass es forsch, unhöflich oder sonst irgendwas ankommt. Also das wären paar so [-  
224 -] Ansätze, bisschen mehr auf sich selber zu schauen und sagen Okay, was mir ein zwei  
225 so Handwerkszeug nochmal mit auf den Weg geben, um daraus schöpfen zu können. Um  
226 zu sagen wenn du das machst und das noch, so Thema Zeitmanagement würde mich ei-  
227 gentlich ganz gut, oder so im privaten Bereich nochmal irgendwie, [--] ja Methode, um  
228 Gedanken irgendwie beiseiteschieben zu können. Dass man am Freitagnachmittag heim-  
229 kommt und sagt Okay, jetzt ist wirklich Wochenende. Job ist hinten angestellt, und dass  
230 die Gedanken nicht immer kreisen, dass wäre eigentlich, eigentlich so das, dass man sich  
231 befreit, auch wenn es immer nur ein zwei Tage sind, das wäre eigentlich so das, was ich  
232 mir grundsätzlich wünschen würde und woran ich arbeite und da noch so bisschen einen  
233 Anreiz bekomme.

234 *Interviewerin:* Mhm, okay. Danke! Ähm willst du noch irgendwas sagen zu dem Thema,  
235 ist da vielleicht noch was, das du noch loswerden willst, wo wir noch nicht drüber ge-  
236 sprochen haben?



237 *Teilnehmer 11:* Hm [--] Nein, so allgemein gesagt ähm finde ich, dass jeder sollte sich  
238 für sich selber Gedanken machen, wie hoch er grundsätzlich sein Stresslevel als normal  
239 empfindet. Also ich habe mich schon lange damit abgefunden, dass ich keinen nine to  
240 five job habe, und grundsätzlich immer ein [--] ich an mich selber oder andere an mir  
241 immer extrem hohe Ansprüche haben werden, weil das mein Job und meine Erwartungen  
242 an meine Karriere einfach irgendwo mit sich bringt. Mit dem hab ich mich abgefunden,  
243 und das möchte ich auch so haben. Aber dafür braucht man eben Ansätze, Methoden, [--  
244 ] eben irgendwie Handwerkszeug und das auch alles bewältigen zu können. Ich werde [--  
245 -] ähm immer einer sein, der denke ich, sehr hohes Stresslevel hat, für andere wahrschein-  
246 lich zu hoch, für mich anspruchsvoll, aber nicht zu hoch.

247 *Interviewerin:* So, dass es dir also noch gut geht damit?

248 *Teilnehmer 11:* Genau, also ich werde immer an der Herausforderungsgrenze, denke ich,  
249 sein, aber es soll auch keine Überforderung sein. Und damit habe ich mir wirklich gut  
250 arrangiert. Ich brauch aber immer wieder Anregungen, Unterstützung durch Methoden,  
251 Gespräche oder was auch immer. Handwerkszeug, um damit einfach umgehen zu können.

252 *Interviewerin:* Okay. Ja super, vielen Dank. Dann sind wir jetzt am Ende angelangt.

253 *Teilnehmer 11:* Gerne.

## 254 **Interview 2**

255 *Interviewerin:* Hat sich dein Arbeitsalltag auf irgendeine Art und Weise verändert seit  
256 unserem letzten Interview?

257 *Teilnehmer 11:* Ja verändert, also keine weltbewegende Veränderung, aber grundsätzlich  
258 schon mit den drei Ansätzen, die wir ausgearbeitet haben. Hab ich schon mehr Bewusst-  
259 sein, für mehr Bewusstsein und regt zum Nachdenken an, also gewissen Sachen konkreter  
260 und bewusster anzugehen. Ich habe die Ansätze und die Methodiken schon auch versucht,  
261 im Arbeitsalltag anzuwenden und bei ähm [--] ja, geringfügigen Ansätzen hat sich das  
262 auch als positiv herausgestellt, das muss ich schon ehrlich zugeben.

263 *Interviewerin:* Mhm. Ist dir bei der Integration in den Arbeitsalltag irgendwas vielleicht  
264 besonders leicht oder schwergefallen?

265 *Teilnehmer 11:* Es ist mir erstaunlich leicht gefallen mit diesem nein sagen. Ähm, um da  
266 einfach, es hatte die Folge, dass man einfach die Erwartungshaltungen gegenseitig besser

267 absteckt, und sagt ok gut, ich muss nicht immer vollumfänglich dabei sein bei den Auf-  
268 gaben, sondern man gibt halt nur einen Rahmen vor uns sagt nein, ich bin da nicht mit  
269 dabei. Aber ich geb dir Hinweise, Ansätze und äh, bin dann zur Verbesserung, Ergänzung  
270 immer da, aber nicht vollumfänglich bei der Ausarbeitung. Und das hat eben dazu geführt,  
271 dass man sich mehr damit auseinandersetzen muss, was sind wirklich beidseitige Erwartungshaltungen. Und dann kann man auch viel leichter nein sagen. Dass man sagt ok drei  
272 Themen, bitte ausarbeiten, Rahmen vorgeben, Ergebnis wieder zurück. Dann fällt das  
273 Neinsagen auch leichter, weil wenn man die Erwartungshaltungen austauscht ist man relativ safe, dass das Ergebnis, auch das Gewünschte ist. Und ähm, das ist mir dann eigentlich relativ leicht und hat mir dann den Anstoß gegeben, die Erwartungshaltung auszutauschen. Nicht mit dabei zu sein, aber dann trotz allem ohne schlechtes Gewissen eigentlich dann, ähm sicher zu sein, dass das Ergebnis dann auch größtenteils stimmt, so wie man es sich vorstellt. Und dann auch eben ähm, nicht immer das Gefühl zu haben, man muss immer aktiv dabei zu sein, damit das Ergebnis dann genau so kommt, wie man es eigentlich wünscht. Darum muss man vorher bisschen Arbeit reinstecken, Erwartungshaltungen austauschen und dann Neinsagen. Mit Rahmenbedingungen vorgeben hat das eigentlich ganz gut funktioniert.

284 *Interviewerin:* Gibt's auch irgendwas, was eher schwer war?

285 *Teilnehmer 11:* [--] Schwer in dem Sinn, ähm [--] dass man sich wirklich damit auseinandersetzen muss, vorweg. Man muss sich da schon konkreter in die Themen reindenken, man kann es nicht so oberflächlich bearbeiten. Weil man da ja irgendwo immer aktiv dabei war, man hat es dann selber mitgestaltet, sondern man muss vorher schon gezielter mit einzelnen Punkten sich auseinandersetzen, und es war eigentlich so die, ja ich würde es jetzt nicht schwer bezeichnen, aber das war die Herausforderung. Dass wir sagen ok, wir setzen uns jetzt hin, die Punkte ausgestalten müsst ihr zwar selber, aber ich gebe euch die Themen vor. Und da muss man halt mehr Vorarbeit leisten. Aber das ist so die Veränderung zu dem, weil ich bei der Mitgestaltung halt nicht dabei bin. Dabei war eigentlich die Herausforderung. Schwierig war es jetzt nicht, aber doch ein bisschen anderer Ansatz, vorher mehr Zeit rein zu stecken wie gewohnt, aber dann eigentlich eine sehr hohe äh Zeitersparnis, wenn man bei der aktiven Ausgestaltung nicht dabei ist, aber trotzdem das Ergebnis so zufriedenstellend ist, wie wenn man selber dabei gewesen wäre. Und das war eigentlich dann so das Ganze.



- 299 *Interviewerin*: Ja. Gibt's noch irgendwas, was du gemacht hast oder verändert hast?
- 300 *Teilnehmer 11*: Ich habe mich mit dem Thema Stressbewältigung, also mit den Atem-  
301 übungen, auseinandergesetzt. Mit dieser 4-7-8-Methode. Ähm, das habe ich mir sowohl  
302 beim Einschlafen als auch in der Früh beim Aufstehen, immer so vier, fünf Wiederholun-  
303 gen, und ja, hat mir persönlich ganz gut getan. Ähm [--], ja führt halt dazu, dass du einfach  
304 mehr Sauerstoff in den Körper reinkriegst. Und ja, ich habs einen sehr guten Ansatz ge-  
305 funden und werde es auch weiterhin machen. Hat schon ein bisschen dazu geführt, dass  
306 ich mich motivierter oder lebendiger gefühlt habe in der Früh. Also was schon ein cooler  
307 Ansatz. Werde es auch weiterhin machen. Und dann noch, war ja das ähm, ich schaffe  
308 eine konzentrierte Arbeitsatmosphäre, war so die Aufgabenstellung. Ähm, ja, ich habe  
309 mich wieder mehr, bewusster um meinen Arbeitsplatz gekümmert, dass der einfach saub-  
310 er ist. Sowohl in der Früh wie auch am Abend, ähm, weil ich festgestellt habe, dass ein  
311 chaotischer Arbeitsplatz in der Früh für Unmut, Ärger und schlechte Laune sorgt. Da habe  
312 ich mir jetzt angewöhnt, vor Feierabend meinen Arbeitsplatz aufzuräumen, damit er halt  
313 am nächsten Tag in der Früh wieder sauber ist. Und [--] ja, das ist so ein Ansatz, den ich  
314 verfolgt habe und ja ich finde, wie man so seinen Arbeitsplatz vorfindet, so arbeitet man  
315 auch. Also wenn alles wild rumliegt und chaotisch, ist glaube ich immer ein Zeichen für  
316 seine eigene Arbeitsweise. Und das habe ich mir zu Herzen genommen und schaut jetzt  
317 eigentlich ganz sauber aus, mein Arbeitsplatz. Ja, das war eigentlich das was ich so biss-  
318 chen verfolgt habe, so die letzten Tage und Wochen.
- 319 *Interviewerin*: Mhm. Inwieweit hast du in der Zeit bewusst darauf geachtet, wie es dir  
320 geht? Auch in Bezug auf Stress, und quasi auf deine Gefühle und Gedanken geachtet?
- 321 *Teilnehmer 11*: Ich habe mich wirklich sehr damit auseinandergesetzt. Und ich finde al-  
322 lein schon das, dass man sich darüber Gedanken macht, ähm, war schon täglich. Und ich  
323 finde allein das schon ist ein absoluter Mehrwert, dass man sich grundsätzlich damit aus-  
324 einandersetzt. Welche Ansätze man im Anschluss damit verfolgt, ist, denke ich, nochmal  
325 die Steigerung und das Plus obendrauf. Aber ich habe mich schon mehrmals in der Woche  
326 wirklich damit beschäftigt. Was tut mir eigentlich gut? Um zu sagen ok, welche Umge-  
327 bung und was muss man für Voraussetzungen schaffen? Um grundsätzlich mit am we-  
328 nigsten, am wenigsten Stress und Belastung durch die Woche zu kommen. Ich habe beim  
329 Interview ja letztens auch schon gesagt, ähm auch Sport, Ernährung, habe ich jetzt auch



330 in dieser Zeit auch eine Woche Heilfasten mit eingebaut. Spielt halt alles bisschen zu-  
331 sammen. Und da habe ich wieder gemerkt, dass auch [--] Sport und Ernährung auch wirk-  
332 lich zielführend, also für mich persönlich immer ein Riesenthema ist. Und da eben biss-  
333 chen garniert mit den Themen aus der jetzigen Studie [--] und die mehrmals wöchentlich  
334 Auseinandersetzung an sich, dass man sich damit beschäftigt, bringt mir schon einiges  
335 insgesamt.

336 *Interviewerin:* So insgesamt, wenn du jetzt über die letzten vier Wochen mal nachdenkst,  
337 wo würdest du heute gerade ein Kreuz setzen was dein Stresslevel ist? Hat sich da irgend-  
338 was getan oder ähm, es ist immer noch da, was ist da deine Einschätzung?

339 *Teilnehmer 11:* Also meine Einschätzung aktuell ist, ich würde das Kreuzchen eine Stufe  
340 darunter machen, also von häufig auf oftmals, also grundsätzlich mein Stresslevel hat sich  
341 nicht verringert, es ist immer noch ein riesen Aufgabenpool pro Tag. Aber mit dem be-  
342 wussten Umgang damit fühlt es sich nicht so stressig, so anstrengend oder kräfteraubend  
343 an. Also zum Beispiel an den Wochenenden wirklich bewusst Handy weg oder bewusst  
344 mir Zeitfenster auch am Wochenende. Dass ist das nicht gedanklich mit mir schleppe,  
345 sondern sage, okay ich habe noch was zu erledigen, aber das mache ich Sonntagvormittag  
346 von acht bis um neun. Dann schiebe ich es äh sonst beiseite, weil ich weiß das eine Thema  
347 schaffe ich locker in der Stunde und die Stunde nehme ich mir Zeit. Und habe es dann  
348 auch gedanklich zur Seite geschoben. Weil ich mir bewusst Zeitraum dafür geschaffen  
349 habe und damit auch dafür Sorge, ok, du musst das nicht mit dir mitziehen, sondern hast  
350 da bewusst irgendwo einen Zeitraum geschaffen. Brauchst keinen Stress haben, keine  
351 Gedanken machen, dass du es irgendwo dazwischen reinpresst und dann immer so rum-  
352 schleppst, nein, beiseite geschoben weil Zeitfenster dafür freigehalten. Von daher, Häu-  
353 figkeit ist immer noch sehr oft, ähm fühlt sich aktuell ein bisschen [--] leichter zu bewäl-  
354 tigen an.

355 *Interviewerin:* Haben sich insgesamt deine dann Erwartungen erfüllt, die du am Anfang  
356 hattest?

357 *Teilnehmer 11:* Mhm, ja, haben sich erfüllt. Ich habe die Erwartung gehabt, dass, ich habe  
358 immer so meinen gedanklichen Bauchladen, den ich immer so mit mir herumtrage und  
359 fülle. Und ich habe ja die [--] Erwartung gehabt, dass es halt ein, zwei Ansätze gibt, wo  
360 man sich nochmal damit beschäftigt. Vielleicht einen Ansatz finde, was einem guttut.

361 Und ich nehme da wirklich ein zwei Ansätze auch mit. Also vor allen Dingen die Ar-  
362 beitsumgebung und auch mit dem Neinsagen, ähm, ja, hoffe ich, dass ich das weiterhin  
363 mitnehme und das Ganze beherzige und wirklich auch weiterhin auch in die Tat umsetze.

364 *Interviewerin:* Mhm. Wir sind schon bei der letzten Frage. Wenn ich dir jetzt einen leeren  
365 Zettel mitgeben würde und du könntest auf den Zettel drei Dinge schreiben für eine Per-  
366 son, die jetzt in derselben Situation ist wie du vor vier Wochen warst. Was wären so drei  
367 Dinge, die du draufschreiben würdest, was du der Person gerne mitgeben möchtest?

368 *Teilnehmer 11:* [--] Ich würde der Person mitgeben, ähm, [--] ein Bewusstsein schaffen  
369 für dieses Thema. Was ist eigentlich wirklich so meine Woche? Meinen Tages- und Wo-  
370 chenablauf wirklich zu analysieren und transparent zu machen, was beschäftigt mich und  
371 was muss ich alles in so einen Wochenkorb eigentlich reinpacken. Also wirklich für  
372 Transparenz und Bewusstsein schaffen, was ist für mich persönlich Woche für Woche zu  
373 bewältigen? Und ähm, das auch, Bewusstsein und Transparenz, und ich würde noch Pla-  
374 nung dahinter setzen. Mir persönlich hilft viel zu wissen, was steht die Woche an, oder  
375 den Monat, ähm, in welchen Zeitraum steht es an, was für Themen stehen an und wie  
376 kann ich die Themen planen. Und das würde ich jemandem mitgeben und hilft mir per-  
377 sönlich, ähm, viele Dinge geordnet in der Woche auch zu bewältigen. Ich weiß, dass jedes  
378 Thema irgendwo ein Zeitfenster in der Woche hat, um dann wirklich am Ende der Woche  
379 herauszugehen sagen Okay, ich habe alles so geplant, oder ich muss mir am Montag früh  
380 morgens, mach ich mir den Plan und muss die Themen nicht immer mit mir herumtragen,  
381 weil ich weiß, dass jedes Thema irgendwo seinen Platz in der Woche hat, sowohl beruf-  
382 lich, klar, gibt irgendwie der Arbeitsalltag natürlich vor, aber ich denke auch man hat sehr  
383 viele private Themen, [--] irgendwie Zeit für Familie, Zeit für Freunde, Zeit für sich sel-  
384 ber. Ähm und dass das auch nicht zu kurz kommt. Jedes Thema sollte halt irgendwo sei-  
385 nen, wie so einen klassischen Stundenplan von der Schule, ok, welche Themen, die drei  
386 Dinge wären für mich Planung, Transparenz und Bewusstsein schaffen. Das würde ich  
387 eigentlich jemanden mitgeben. Dass man sich mit den Dingen auseinandersetzt [--], sei-  
388 nen Wochenkorb plant und der Aufgabe, die man sich selber von sich selber erwartet,  
389 natürlich auch andere von einem erwarten, irgendwo in die Woche einzuplanen, dass ge-  
390 fühlt kein Thema zu kurz kommt. Weil nicht, dass man am Montag schon irgendwie zum  
391 Rotieren beginnt und sagt, ja wie soll ich jetzt meine Themen in diesen Woche reinbrin-  
392 gen? Ich glaube, das ist oftmals ein Thema. Wie soll ich das die Woche schaffen? Und



393 wenn man sich die drei Dinge beherzigt, dann [--] denke ich, kommt man einen guten  
394 Schritt vorwärts. Also mir persönlich, ich würde das, um die Frage zu beantworten, diese  
395 drei Dinge mitgeben.

396 *Interviewerin:* Okay! Gut, dann sind wir durch. Gibt's noch irgendwas zu dem Thema,  
397 was du gerne noch sagen möchtest, worüber wir jetzt nicht gesprochen haben?

398 *Teilnehmer 11:* [--] Nein, eigentlich nicht. Wie eingangs schon gesagt, finde ich es grund-  
399 sätzlich ein sehr aktuelles, leider ein Trendthema, wo sich glaube ich immer mehr damit  
400 beschäftigen müssen, weil irgendwo das Thema Stress, Stressbewältigung, [--] ähm, ja  
401 immer mehr in der Gesellschaft sich leider einschleicht. Irgendwo auch so ein Gesell-  
402 schaftsthema. Der Umgang auch miteinander, so die gegenseitige Erwartungshaltung hö-  
403 her, schneller, weiter, und, ähm, da [--] glaube ich ist jeder gut beraten, doch mehr auf  
404 sich selber zu hören und sich nicht irgendwie fremdsteuern zu lassen. Also was andere  
405 meinen oder was man selber meint, das andere von einem erwarten. Das ist meines Er-  
406 achtens nicht wichtig. [--] Sondern was erwarte ich eigentlich von mir selber, und nicht  
407 was erwarten andere. Und darum ein sehr präsent Thema, ähm [--] und für jeden denke  
408 ich auch sehr wichtig, sich damit zu beschäftigen und da seinen persönlichen, eigenen  
409 Umgang damit zu finden. Weil, denke ich, ein hohes Stresslevel auf Dauer einfach der  
410 Ursprung für viele [--] Themen sind, Krankheiten, Stress in der Family, Stress in Bezie-  
411 hungen. Oftmals ist der Stress ja Auslöser für so vieles, und [--] ja. Was ich vielleicht  
412 abschließend noch sagen will, trotzdem, dass es so präsent ist, sollte man sich auch nicht  
413 verrückt machen, und dem ganzen zu sehr und zu viel Aufmerksamkeit schenken. Ge-  
414 sundheit, bewusster Umgang Ja, aber jetzt das Ganze tagtäglich irgendwo, sich mit dem  
415 Thema, ja, äh negativ damit auseinanderzusetzen, macht dann auch verrückt. Und für sich  
416 selber irgendwo so dieses, was erwarte ich von mir selber und was denke ich, kann ich  
417 auch dauerhaft gut leisten. Und den Weg glaub ich muss jeder selber. Das kann nur jeder  
418 für sich selber irgendwie entscheiden. Genau.

419 *Interviewerin:* Okay, gut, danke!

## 1. Motto

Jeder Tag ist für mich etwas Neues vs. 20 Jahre im Unternehmen

## 2. Zusammenfassende Nacherzählung

TN 11 hat sich vor Beginn des Experiments zum Teil mit Stress, noch nicht aber mit dem Konzept Achtsamkeit auseinandergesetzt. Sein Arbeitstag ist gut gefüllt mit Aufgaben, wobei er immer versucht sich Freiraum für Unvorhergesehenes zu lassen. In der Mittagspause ist es ihm wichtig, seinen Arbeitsplatz zu verlassen. Gestresst fühlt er sich sehr häufig, was ganz allgemein daran liegt, dass er einen neuen Job begonnen hat und alles noch neu ist. Er kann nicht aus Erfahrung heraus reagieren, sondern muss sich erst alle Informationen zusammensuchen. Das steht seinem eigenen, sehr stark ausgeprägten Anspruch entgegen, immer schnell alles wissen und passende Lösungen parat haben zu wollen. Diese Neugier, die er eigentlich als Stärke sieht, wird schnell zu Ungeduld und ist dann für Stress verantwortlich. Mittlerweile hat er seine hohe Erwartungshaltung schon etwas relativiert, wobei er sie weiterhin höher halten möchte als die Erwartungen anderer an ihn. Wenn er gestresst ist, führt das in der Arbeit teilweise bis zum Blackout. Dann weiß er sofort, er muss sich zuerst ablenken, bevor er wieder weiterarbeiten kann. Auf Dauer nimmt er die Gedanken mit nach Hause und schläft schlechter. Seine Erfolgsstrategien sind, alle Aufgaben klar zu strukturieren, Sport, Natur, Ruhe und insbesondere ausreichend Schlaf. Ob er gut oder schlecht geschlafen hat, bestimmt wesentlich sein Befinden und damit seinen Tagesablauf. Er ist der Meinung, dass jeder das für sich optimale Stresslevel finden sollte, das einen herausfordert, aber nicht überfordert. Im zweiten Interview schildert er, dass er bestimmte Dinge jetzt bewusster angeht. Er hat sich vorgenommen öfter Nein zu sagen, was ihm seiner Ansicht nach erstaunlich leichtfällt, sofern im Voraus die Erwartungshaltungen gegenseitig geklärt werden. Das kostet zunächst evtl. etwas mehr Zeit, danach kann er aber mit gutem Gewissen Nein sagen und sich aus der Aufgabe heraushalten, sodass er insgesamt wiederum Zeit gewinnt. Bewusste Atemübungen morgens und abends lassen ihn motivierter und lebendiger fühlen. Außerdem achtet er auf mehr Ordnung auf seinem Schreibtisch, was ihn wiederum ordentlicher arbeiten lässt. Mit seinen Gefühlen und Gedanken hat er sich stark auseinandergesetzt. Allein regelmäßig darauf zu achten, was einem guttut, sei schon ein großer Mehrwert. Obwohl er noch genauso viel zu tun hat, ist sein Stresslevel gesunken, da es sich für ihn nicht mehr so stressig und kräfteraubend, sondern leichter zu bewältigen anfühlt. Zusammenfassend nennt er Planung, Transparenz und Bewusstsein schaffen

als Erfolgsfaktoren für den Umgang mit Stress. Er merkt an, dass das Thema für immer mehr Leute relevant wird und deshalb jeder mehr auf sich selbst hören und seinen persönlichen Umgang mit Stress finden sollte. Trotz allem sollte man dem Thema aber auch nicht zu viel Bedeutung zuweisen, um sich nicht verrückt zu machen.

### 3. Stichwortliste

- 14: Freiraum wirklich zu lassen für Unvorhergesehenes. Ich versuche nicht, meinen ganzen Tagesplan vollzustopfen
- 16: in der Früh immer wie gesagt eine Stunde versuchen, den Tag bisschen zu organisieren
- 21: Pausen ... versuche ich, die wirklich ähm auch zu nutzen, um meinen Arbeitsplatz zu verlassen
- 32: durchweg nicht, also bei häufig einordnen
- 39: Jeden Tag ist für mich etwas Neues, ich hab überhaupt noch keine gewohnte Umgebung
- 42: erst vier Monate im Job bin ist jeder Tag für mich neu, ich kann nicht aus der Routine heraus meine Tagesaufgaben erledigen
- 48: du stehst vor Problemen und Herausforderungen und weißt erst mal nicht wie du es lösen musst, musst das sehr aufwendig arbeiten
- 60: ich habe mich damit ein bisschen abgefunden, dass das einfach der neue Weg ist
- 62: am Anfang hat mich eher meine eigene Erwartungshaltung gestresst, weil ich das nicht sofort so lösen konnte, wie es vielleicht gewohnt war
- 71: Am meisten stresst mir einfach einerseits Neugier, weil ich extrem neugierig bin auf das Neue und das ist dann gleichzeitig gekoppelt mit Ungeduld
- 73: ich will einfach eher schneller mehr machen
- 76: umso schneller mehr zu wollen, ist eigentlich für mich aktuell so ein Antrieb der mich oftmals dann eher unzufrieden macht
- 87: muss ich mich da selber immer versuchen zu bremsen
- 86: der Tag hat einfach nur begrenzt Zeit. Ich will ja auch nicht 24/7 arbeiten
- 90: weil einfach nicht die Zeit dafür ist, man kann nicht alles gleichzeitig machen
- 94: Puh [--] 11. ((lacht))
- 98: man möchte keine Fehler machen



- 99: gelingt mir das schon, aber ich betreib da auch schon hohen Aufwand dafür
- 102: höhere Erwartungshaltung an mich selber habe, wie es vermutlich andere an mich haben
- 103: teilweise sehr schwierig, die irgendwie auf einen Nenner zu bringen
- 106: wenn man aus der Vergangenheit ein bisschen Routine hat dann pendelt sich das so ein, und man weiß das wird verlangt
- 117: habe ich Schwierigkeiten mit dem Schlaf auch, dass ich auch Gedanken mitnehme, ähm mit nach Hause, mit ins Wochenende
- 120: kriegst irgendwie nichts auf die Reihe, obwohl du dir gezielt für das Zeit genommen hast, das ist irgendwie eine Art Blockade
- 123: Das hab ich ab und zu wenn ich dann einfach irgendwie zu gestresst bin. Das sind dann zu viele Gedanken und dann geht irgendwie nichts raus.
- 133: Wenn ich merke wie schwierig der Anlauf ist, diese Aufgabe zu erledigen, dann weiß ich genau, dass ich ... komplett irgendwie andere Gedanken brauch
- 141: herausgefunden habe ... Stress ist der Auslöser dafür
- 142: dann lasse ich den Stift liegen und stehe auf und gehe oder mache etwas anderes oder ein komplett anderes Thema, einfach zu versuchen abzuschalten und die Gedanken los zu bringen
- 146: fällt mir nicht immer leicht ähm zu erkennen und dann draus zu handeln
- 157: Aufgaben, Gedanken immer mit mir mitziehe, obwohl sie noch gar nicht fällig sind
- 160: das darfst du nicht vergessen
- 163: so zu organisieren, dass ich sie nicht vergessen kann und genügend Zeitraum schaffe, damit ich das auch erledigen kann und ein Puffer falls irgendwas dazwischen kommt
- 167: ausreichend Schlaf und Sport
- 168: Ruhe brauch ich auch, ... Umgebung abschalten am Arbeitsplatz oder zuhause hilft mir eigentlich ganz gut, um Gedanken loszuwerden und dann wieder da raus, irgendwie kreativ zu sein
- 171: Schlaf, zu wenig ist für mich das [--] ja Schlimmste oder auf der anderen Seite mein Allheilmittel
- 178: wenn ich aufstehe weiß ich schon, wie der Tag läuft

- 181: wenn da die Basis stimmt dann bin ich sehr belastbar. Wenn die Basis halt ein bisschen wackelt, dann bin ich eher leichter reizbar, bisschen dünnhäutiger, bin dann auch nicht so sicher in Argumentationen
- 184: ich zähle zu meinen Stärken eine gewisse Spontanität, gewisse [--] äh, ja, auf Dinge schnell reagieren zu können. Aber dafür ist innere Ruhe einfach das Wichtigste für mich.
- 214: Dass man am Freitagnachmittag heimkommt ... und dass die Gedanken nicht immer kreisen, ... das wäre eigentlich so das, was ich mir grundsätzlich wünschen würde
- 222: jeder sollte sich für sich selber Gedanken machen, wie hoch er grundsätzlich sein Stresslevel als normal empfindet
- 225: immer extrem hohe Ansprüche haben werden, weil das mein Job und meine Erwartungen an meine Karriere einfach irgendwo mit sich bringt
- 227: Mit dem hab ich mich abgefunden, und das möchte ich auch so haben
- 232: ich werde immer an der Herausforderungsgrenze, denke ich, sein, aber es soll auch keine Überforderung sein
- 234: Ich brauch aber immer wieder Anregungen, Unterstützung durch Methoden, Gespräche oder ... Handwerkszeug, um damit einfach umgehen zu können
- 241: keine weltbewegende Veränderung, aber grundsätzlich schon mit den drei Ansätzen
- 243: regt zum Nachdenken an, also gewissen Sachen konkreter und bewusster anzugehen
- 249: Es ist mir erstaunlich leicht gefallen mit diesem nein sagen
- 257: wenn man die Erwartungshaltungen austauscht ist man relativ safe, dass das Ergebnis, auch das Gewünschte ist
- 277: vorher mehr Zeit rein zu stecken wie gewohnt, aber dann eigentlich eine sehr hohe äh Zeitersparnis, wenn man bei der aktiven Ausgestaltung nicht dabei ist
- 282: Atemübungen beim Einschlafen als auch in der Früh beim Aufstehen
- 287: dass ich mich motivierter oder lebendiger gefühlt habe in der Früh
- 290: bewusster um meinen Arbeitsplatz gekümmert, dass der einfach sauber ist
- 292: chaotischer Arbeitsplatz in der Früh für Unmut, Ärger und schlechte Laune sorgt

- 295: wie man so seinen Arbeitsplatz vorfindet, so arbeitet man auch
- 301: Gefühle und Gedanken ... sehr damit auseinandergesetzt
- 304: allein das schon ist ein absoluter Mehrwert, dass man sich grundsätzlich damit auseinandersetzt
- 305: Welche Ansätze man im Anschluss damit verfolgt, ist, denke ich, nochmal die Steigerung
- 306: mehrmals in der Woche wirklich damit beschäftigt, was tut mir eigentlich gut
- 307: was muss man für Voraussetzungen schaffen, um grundsätzlich mit am wenigsten, am wenigsten Stress und Belastung durch die Woche zu kommen
- 311: Spielt halt alles bisschen zusammen
- 311: Sport und Ernährung auch wirklich zielführend
- 313: mehrmals wöchentlich Auseinandersetzung an sich, dass man sich damit beschäftigt, bringt mir schon einiges
- 321: es ist immer noch ein riesen Aufgabenpool pro Tag aber mit dem bewussten Umgang damit fühlt es sich nicht so stressig, so anstrengend oder kräfteraubend an
- 323: an den Wochenenden wirklich bewusst Handy weg
- 324: nicht gedanklich mit mir schleppe, sondern sage, okay ich habe noch was zu erledigen, aber das mache ich Sonntagvormittag von acht bis um neun
- 327: gedanklich zur Seite geschoben. Weil ich mir bewusst Zeitraum dafür geschaffen habe
- 332: Häufigkeit ist immer noch sehr oft, ähm fühlt sich aktuell ein bisschen [--] leichter zu bewältigen an
- 338: ich nehme da wirklich ein zwei Ansätze auch mit, also vor allen Dingen die Arbeitsumgebung und auch mit dem Neinsagen hoffe ich, dass ich das weiterhin mitnehme und das Ganze beherzige
- 349: für Transparenz und Bewusstsein schaffen, was ist für mich persönlich Woche für Woche zu bewältigen
- 358: jedes Thema irgendwo seinen Platz in der Woche hat, sowohl beruflich, klar, gibt irgendwie der Arbeitsalltag natürlich vor, aber ich denke auch man hat sehr viele private Themen
- 366: Woche einzuplanen, dass gefühlt kein Thema zu kurz kommt
- 375: ein sehr aktuelles, leider ein Trendthema, wo sich glaube ich immer mehr damit beschäftigen müssen, weil irgendwo das Thema Stress,

Stressbewältigung, ja immer mehr in der Gesellschaft sich leider einschleicht

- 377: Der Umgang auch miteinander, so die gegenseitige Erwartungshaltung höher, schneller, weiter, da glaube ich ist jeder gut beraten, doch mehr auf sich selber zu hören
- 381: was erwarte ich eigentlich von mir selber, und nicht was erwarten andere
- 383: für jeden denke ich auch sehr wichtig, sich damit zu beschäftigen und da seinen persönlichen, eigenen Umgang damit zu finden
- 384: ein hohes Stresslevel auf Dauer einfach der Ursprung für viele Themen sind, Krankheiten, Stress in der Family, Stress in Beziehungen
- 387: trotzdem, dass es so präsent ist, sollte man sich auch nicht verrückt machen, und dem ganzen zu sehr und zu viel Aufmerksamkeit schenken
- 393: Das kann nur jeder für sich selber irgendwie entscheiden.

#### **4. Themenkatalog**

##### **1. Ausdruck von Stress:**

- Durchweg nicht, aber häufig (Z. 32)
- Keine weltbewegende Veränderung, aber grundsätzlich schon mit den drei Ansätzen (Z. 241)
- Regt zum Nachdenken an, gewisse Sachen konkreter und bewusster anzugehen (Z. 243)
- Immer noch ein riesen Aufgabenpool, aber mit dem bewussten Umgang damit fühlt es sich nicht so stressig, so anstrengend oder kräfteaubend an (Z. 321)
- Häufigkeit ist immer noch sehr oft, fühlt sich aktuell ein bisschen leichter zu bewältigen an (Z. 332)
- Ruhe, Umgebung abschalten am Arbeitsplatz oder zuhause hilft mir, um Gedanken loszuwerden und dann wieder kreativ zu sein (Z. 168)
- *Er hat nach wie vor ein sehr hohes Stresslevel, allerdings wurde er durch das erste Interview zu mehr Bewusstsein angeregt. Dadurch fühlt sich der Stress weniger anstrengend und kräfteaubend, sondern dafür leichter zu bewältigen an, was wiederum zu mehr Kreativität führt.*

##### **2. Strukturierung:**

- Aufgaben, Gedanken immer mit mir mitziehe, obwohl sie noch gar nicht fällig sind (Z. 157)

- So zu organisieren, dass ich sie nicht vergessen kann und genügend Zeitraum schaffe, damit ich das auch erledigen kann und ein Puffer falls irgendwas dazwischen kommt (Z. 163)
  - Für Transparenz und Bewusstsein schaffen, was ist für mich persönlich Woche für Woche zu bewältigen (Z. 349)
  - Jedes Thema seinen Platz in der Woche hat, dass kein Thema zu kurz kommt, sowohl beruflich als auch private Themen (Z. 358, 366)
  - *Um nicht dauerhaft an sämtliche offenen Aufgaben denken zu müssen, ist es ihm wichtig alles genau zu planen und beruflichen sowie privaten Themen einen exakten Zeitraum zuzuordnen, dabei aber immer Puffer für Unvorhergesehenes zu lassen. Grundlage dafür ist sich transparent und bewusst damit auseinanderzusetzen, was er jede Woche bewältigen muss.*
3. Ablenkung. Abstand:
- Pausen versuche ich wirklich zu nutzen, um meinen Arbeitsplatz zu verlassen (Z. 21)
  - Gedanken mitnehme, nach Hause, ins Wochenende (Z. 117)
  - Dass man am Freitagnachmittag heimkommt und die Gedanken nicht immer kreisen wäre, was ich mir wünschen würde (Z. 214)
  - Gedanklich zur Seite geschoben, weil ich mir bewusst Zeitraum dafür geschaffen habe (Z. 327)
  - Wenn ich merke wie schwierig der Anlauf ist, diese Aufgabe zu erledigen, dann weiß ich genau, dass ich andere Gedanken brauch (Z. 133)
  - Dann lasse ich den Stift liegen und gehe oder mache ein komplett anderes Thema, einfach abzuschalten und die Gedanken los zu bringen (Z. 142)
  - *Ihm ist es wichtig, nicht immer gedanklich bei der Arbeit zu sein. Deshalb verlässt er in der Mittagspause den Arbeitsplatz und versucht auch am Wochenende abzuschalten, was ihm bei viel Stress schwerfällt. Am besten gelingt es ihm, wenn er alle Aufgaben plant und einem Zeitraum zuordnet. Wenn er zu gestresst ist und in diesem Zeitraum nicht produktiv arbeiten kann, weiß er sofort, dass es auch nicht besser wird. Dann braucht er Ablenkung und andere Gedanken.*
4. Neue Umgebung:
- Erst vier Monate im Job ist jeder Tag für mich neu, ich hab überhaupt noch keine gewohnte Umgebung und kann nicht aus der Routine heraus meine Tagesaufgaben erledigen (Z. 39 ff.)



- Du stehst vor Problemen und Herausforderungen und weißt erst mal nicht wie du es lösen musst, musst das sehr aufwendig arbeiten (Z. 48)
  - Am Anfang hat mich eher meine eigene Erwartungshaltung gestresst, weil ich das nicht sofort so lösen konnte, wie es vielleicht gewohnt war (Z. 62)
  - Wenn man aus der Vergangenheit Routine hat weiß man, das wird verlangt (Z. 106)
  - Ich habe mich damit abgefunden, dass das der neue Weg ist (Z. 60)
  - *Da er einen neuen Job hat, fehlt ihm die Routine und er muss sich Lösungen viel aufwendiger erarbeiten und herausfinden, was von ihm erwartet wird. Dabei stresst ihn sehr seine eigene Erwartungshaltung, alles schnell lösen zu können, allerdings findet er sich langsam damit ab.*
5. Eigene Erwartungshaltung:
- Am meisten stresst mich Neugier, gleichzeitig gekoppelt mit Ungeduld, elf (Z. 71, 94)
  - Umso schneller mehr zu wollen ist für mich aktuell ein Antrieb, der mich oftmals unzufrieden macht (Z. 76)
  - Ich muss mich da selber versuchen zu bremsen (Z. 87)
  - Man möchte keine Fehler machen (Z. 98)
  - Gelingt mir schon, aber ich betreib auch hohen Aufwand dafür (Z. 99)
  - Höhere Erwartungshaltung an mich selber, wie es vermutlich andere an mich haben, schwer die auf einen Nenner zu bringen (Z. 102 f.)
  - Es ist mir erstaunlich leicht gefallen mit diesem Nein sagen (Z. 249)
  - Wenn man die Erwartungshaltungen austauscht ist man relativ safe, dass das Ergebnis auch das Gewünschte ist (Z. 257)
  - *Er stresst sich selbst, da er sehr neugierig und damit ungeduldig ist und immer mehr immer schneller machen möchte. Gleichzeitig will er keine Fehler machen und hat sehr hohe Erwartungen an sich selbst, meistens höher als die Erwartungen anderer an ihn. Er versucht sich selbst etwas zu bremsen, es fällt ihm aber manchmal schwer eine Balance zu finden. Sein erster Erfolg ist, mit gutem Gefühl Nein sagen zu können, sodass das Ergebnis dann trotzdem seinen Erwartungen entspricht.*
6. Zugang zu eigenen Gedanken und Gefühlen:
- Gefühle und Gedanken sehr damit auseinandergesetzt, allein das schon ist ein absoluter Mehrwert und bringt mir einiges (Z. 301 ff., 313)
  - Mehrmals in der Woche wirklich damit beschäftigt, was tut mir eigentlich gut (Z. 306)

- Was muss man für Voraussetzungen schaffen, um mit am wenigsten Stress und Belastung durch die Woche zu kommen (Z. 307)
- Welche Ansätze man im Anschluss damit verfolgt ist nochmal die Steigerung (Z. 305)
- *Seit dem Experiment beschäftigt er sich viel bewusster regelmäßig damit, wie es ihm geht, was ihm guttut und wie er seinen Stress reduzieren kann. Allein diese Auseinandersetzung hilft ihm schon sehr; welche Ansätze daraufhin folgen, ist dann eine weitere Steigerung.*

#### 7. Ausdruck von Zeit:

- Ich will einfach eher schneller mehr machen (Z. 73)
- Der Tag hat einfach nur begrenzt Zeit, ich will ja auch nicht 24/7 arbeiten (Z. 86)
- Weil einfach nicht die Zeit dafür ist, man kann nicht alles gleichzeitig machen (Z. 90)
- Vorher mehr Zeit rein zu stecken, aber dann eine sehr hohe Zeitersparnis (Z. 277)
- In der Früh immer eine Stunde den Tag organisieren (Z. 16)
- *Zeit ist für ihn ein knappes Gut. Er möchte in begrenzter Zeit immer schnell immer mehr machen. Er stellt fest, dass es sich lohnt in manche Dinge zuerst etwas mehr Zeit hineinzustecken, um dann insgesamt Zeit gespart zu haben.*

#### 8. Körperwahrnehmung:

- Du kriegst nichts auf die Reihe, obwohl du dir gezielt für das Zeit genommen hast, das ist eine Art Blockade (Z. 120)
- Wenn ich zu gestresst bin sind dann zu viele Gedanken und dann geht irgendwie nichts raus (Z. 123)
- Habe ich Schwierigkeiten mit dem Schlaf (Z. 117)
- Wenn ich aufstehe weiß ich schon, wie der Tag läuft (Z. 178)
- Schlaf, zu wenig ist für mich das Schlimmste, auf der anderen Seite mein Allheilmittel (Z. 171)
- Wenn die Basis stimmt bin ich sehr belastbar, wenn die Basis wackelt bin ich leichter reizbar, dünnhäutiger, nicht so sicher in Argumentationen (Z. 181)
- Ich zähle zu meinen Stärken Spontanität, auf Dinge schnell reagieren zu können, dafür ist innere Ruhe das Wichtigste für mich. (Z. 184)
- *Wenn er sehr gestresst ist und zu viele Gedanken hat, kann das zum Blackout führen. Zudem schläft er schlechter, was sich deutlich auf seine*

*Tagesform auswirkt. Mit gutem Schlaf ist er sehr belastbar, bei schlechtem Schlaf wird er reizbarer, dünnhäutiger und unsicherer.*

9. Bewältigungsstrategien:

- Spielt alles zusammen (Z. 311)
- Ausreichend Schlaf, Sport, Ernährung (Z. 167, 311)
- Ruhe, Umgebung abschalten am Arbeitsplatz oder zuhause hilft mir, um Gedanken loszuwerden (Z. 168)
- Atemübungen beim Einschlafen und in der Früh beim Aufstehen, habe mich motivierter oder lebendiger gefühlt (Z. 282, 287)
- Wie man seinen Arbeitsplatz vorfindet, so arbeitet man auch (Z. 295)
- Bewusster um meinen Arbeitsplatz gekümmert, dass der sauber ist, denn ein chaotischer Arbeitsplatz sorgt für Unmut, Ärger und schlechte Laune (Z. 290 ff.)
- *Für ihn ist es vor allem die Kombination aus verschiedenen Methoden, die seinen Stress reduzieren. Dazu gehören ausreichend Schlaf, Sport, Ernährung, Ruhe, Atemübungen und Ordnung am Arbeitsplatz.*

10. Optimales Stresslevel:

- Jeder sollte sich für sich Gedanken machen, wie hoch er sein Stresslevel als normal empfindet (Z. 222)
- Immer extrem hohe Ansprüche haben werden, weil das meine Erwartungen an meine Karriere einfach mit sich bringt (Z. 225)
- Mit dem hab ich mich abgefunden, und das möchte ich auch so haben (Z. 227)
- Ich werde immer an der Herausforderungsgrenze sein, aber es soll auch keine Überforderung sein (Z. 232)
- Ich brauche immer wieder Anregungen durch Methoden oder Gespräche, um damit umgehen zu können (Z. 234)
- *Er betont, dass jeder sein individuelles normales Stresslevel definieren muss. Seins ist sehr hoch, was er aber auch so haben möchte, solange es nicht in Überforderung endet. Dafür braucht er immer wieder Anregungen durch Methoden oder Gespräche mit anderen.*

11. Relevanz der Auseinandersetzung mit Stress:

- Stress ein sehr aktuelles, leider ein Trendthema, wo sich immer mehr damit beschäftigen müssen (Z. 375)
- Der Umgang miteinander, die gegenseitige Erwartungshaltung höher, schneller, weiter, da glaube ich ist jeder gut beraten, mehr auf sich selber zu hören (Z. 377)

- Was erwarte ich eigentlich von mir selber und nicht was erwarten andere (Z. 381)
- Für jeden sehr wichtig, sich damit zu beschäftigen und seinen persönlichen, eigenen Umgang finden (Z. 383)
- Ein hohes Stresslevel auf Dauer der Ursprung für Krankheiten, Stress in der Family, in Beziehungen ist (Z. 384)
- Trotzdem sollte man sich auch nicht verrückt machen und dem ganzen zu viel Aufmerksamkeit schenken (Z. 387)
- Das kann nur jeder für sich selber irgendwie entscheiden (Z. 393)
- *Da die Erwartungen in der Gesellschaft seiner Ansicht nach immer weiter steigen, sollte sich jeder mit dem Thema beschäftigen und dabei vor allem auf sich selbst hören und seinen persönlichen Umgang damit finden. Trotz der hohen Relevanz sollte man das Thema aber auch nicht überbewerten und nur noch an Stress denken. Jeder ist dabei selbst für sich verantwortlich.*

## 5. Paraphrasieren

Um nicht immer sämtliche offenen Aufgaben im Kopf zu haben, ist es TN 11 wichtig alles genau zu planen. Er ordnet beruflichen sowie privaten Themen einen exakten Zeitraum zu und lässt immer Puffer für Unvorhergesehenes. Damit das funktioniert, setzt er sich transparent und bewusst damit auseinander, was er jede Woche bewältigen muss. Die Planung hilft ihm am Wochenende dabei abzuschalten, was ihm bei viel Stress jedoch trotzdem schwerfällt. Wenn er zu gestresst ist und in dem geplanten Zeitraum nicht produktiv arbeiten kann, weiß er sofort, dass er umgehend Ablenkung und andere Gedanken braucht (2/3). Ist er sehr gestresst und hat zu viele Gedanken, führt das ansonsten zum Blackout. Zudem schläft er schlechter, was sich deutlich auf seine Tagesform auswirkt. Mit gutem Schlaf ist er sehr belastbar, bei schlechtem Schlaf wird er reizbarer, dünnhäutiger und unsicherer (8). Zeit ist für TN 11 ein knappes Gut. Er möchte in begrenzter Zeit immer schneller immer mehr machen. Er stellt fest, dass es sich lohnt in manche Dinge zuerst etwas mehr Zeit reinzustecken, um dann insgesamt Zeit zu sparen (7). Die eigene Erwartungshaltung, alles schnell lösen zu können, stresst ihn gerade sehr, da er einen neuen Job begonnen hat. Aufgrund fehlender Routine muss er Lösungen aufwendig erarbeiten, was Zeit braucht (4). Dieser Antrieb kommt daher, dass er sehr neugierig und gleichzeitig ungeduldig ist. Er will keine Fehler machen und hat sehr hohe Erwartungen an sich selbst, meistens höher als die Erwartungen anderer an ihn. Er versucht bereits sich selbst zu bremsen, manchmal fällt es ihm aber schwer eine Balance zu finden. Sein erster

Erfolg im Experiment ist, mit gutem Gefühl Nein sagen zu können (5). Zudem beschäftigt er sich viel bewusster regelmäßig damit, wie es ihm geht, was ihm guttut und wie er seinen Stress reduzieren kann. Allein diese Auseinandersetzung hilft ihm schon sehr (6). Für TN 11 ist es dann vor allem die Kombination aus verschiedenen Methoden, die seinen Stress reduzieren. Dazu gehört ausreichend Schlaf, Sport, Ernährung, Ruhe, Atemübungen und Ordnung am Arbeitsplatz (9). Er hat nach wie vor ein sehr hohes Stresslevel. Dank stärkerem Bewusstsein fühlt sich der Stress jedoch weniger anstrengend und kräfteraubend an, sondern leichter zu bewältigen, was in der Folge die Kreativität fördert (1). Er betont, dass jeder für sich sein normales Stresslevel definieren muss. Seins ist bspw. sehr hoch, was er aber auch so haben möchte, solange es nicht in Überforderung endet. Dafür braucht er immer wieder Anregungen durch Methoden oder Gespräche (10). Da die Ansprüche in der Gesellschaft seiner Ansicht nach immer weiter steigen, ist es für jeden einzelnen wichtig, sich mit dem Thema zu beschäftigen und vor allem auf sich selbst zu hören und seinen persönlichen Umgang damit zu finden. Trotz der hohen Relevanz sollte man das Thema aber auch nicht überbewerten und nur noch an Stress denken. Jeder ist dabei selbst für sich verantwortlich (11).

## **6. Zentrale Kategorien**

1. Äußere vs. innere Stressoren (4/5)
2. Ausdruck von Zeit (7)
3. Zugang zur eigenen Gedanken- und Gefühlswelt (3/4/5/6)
4. Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitsgefühl (1/5/6)
5. Achtsame Körperwahrnehmung (8)
6. Ausdruck von Stress und Konsequenzen für das Umfeld (1/11)
7. Stressprävention (2/3/9)
8. Stressbewältigung (3/9)
9. Die Balance des optimalen Stresslevels (10/11)
10. Externe Unterstützung (9)
11. Kriterien zur Bewertung von Copingstrategien (9)



**Teilnehmer 12:**

- Offene, vertraute Atmosphäre
- Spricht ruhig und bedacht, wirkt neutral, hält sich sehr kurz in seinen Antworten
- Interviewerin fragt oft nach, interpretiert Aussagen, Teilnehmer bestätigt oder korrigiert knapp
- Beim zweiten Interview: Beobachtungen ähnlich wie beim ersten Interview

**1 Interview 1**

2 *Interviewerin:* Magst du mir zu Beginn vielleicht einfach mal erzählen, wie bei dir im  
3 Moment so ein typischer Arbeitsalltag aussieht?

4 *Teilnehmer 12:* Der typische Arbeitsalltag, der beginnt [--] halt mei, im Büro ankommen,  
5 Computer hochfahren, E-Mails lesen, aus den E-Mails praktisch die To-dos ableiten, die  
6 noch on top kommen zu dem, was ohnehin geplant ist. Und dann ja, die To-dos praktisch  
7 abarbeiten bzw. halt Termine wahrnehmen. Entweder intern oder extern.

8 *Interviewerin:* Mhm. Und gib'ts auch eine grundsätzliche Struktur in deinem Alltag? Also  
9 zum Beispiel wann du startest, wann du Pause hast, wann du aufhörst, hast du da eine  
10 gewisse Struktur?

11 *Teilnehmer 12:* Das kann ich mir eigentlich ziemlich frei einteilen. Das mache ich gerade  
12 so, wie es halt passt. Wenn jetzt irgendwie viel, zu viel los ist, dann komme ich ganz früh  
13 ins Büro, und wenn jetzt nicht so viel los ist, dann komme irgendwie ganz spät ins Büro.  
14 Und ja, Mittag ist in der Regel um zwölf. Aber meistens habe ich Termine über Mittag  
15 weg. Dann habe ich kein Mittag und abends gehe ich aus dem Büro, wann halt die Arbeit  
16 getan ist.

17 *Interviewerin:* Okay. Und die Mittagspause fällt dann manchmal einfach aus?

18 *Teilnehmer 12:* Richtig.

19 *Interviewerin:* Gibts dann eine andere Pause oder ist das dann ein Tag ohne Pause?

20 *Teilnehmer 12:* Das kommt wie es kommt. Das ist tatsächlich so. Also wie es halt gerade  
21 die Termine zulassen.

- 22 *Interviewerin:* Mhm okay. Das heißt die Termine sind eigentlich so, äh, also strukturieren  
23 quasi deinen Arbeitsalltag, und du richtest dich dann danach?
- 24 *Teilnehmer 12:* Richtig. Ich glaube Kernarbeitszeit habe ich tatsächlich eigentlich von  
25 acht bis 16 Uhr. Aber im Prinzip bestimmen die Termine den Arbeitsalltag, ja.
- 26 *Interviewerin:* Mhm. In wie vielen Terminen bist du so in der Regel am Tag? Kann man  
27 das sagen?
- 28 *Teilnehmer 12:* Naja das sind, also ich glaube in der Woche habe ich so zwei, zwei Tage,  
29 das sind so reine Bürotage ohne Termine. Und bei den anderen sind es meistens irgendwie  
30 so zwei oder drei Termine am Tag.
- 31 *Interviewerin:* Mhm okay. Und die sind dann aber wirklich so, also die strukturieren dann  
32 komplett, und die Bürotage kannst du dann eher frei einteilen?
- 33 *Teilnehmer 12:* Ja, genau.
- 34 *Interviewerin:* Wenn du dich jetzt mal reinspürst in die letzten Tage, die letzten Wochen.  
35 Was würdest du sagen, ist da im Moment so dein durchschnittliches Stresslevel, wenn  
36 sich das irgendwo einpendeln müsste? Wir können uns das hier mal anschauen. Wenn du  
37 dir vorstellst eines davon ist so dein persönliches Barometer. Was würdest du sagen, wo  
38 ist das im Moment gerade?
- 39 *Teilnehmer 12:* [--] Ja das ist schon eher bei ich fühle mich durchweg gestresst. Das ist  
40 eigentlich schon ziemlich am Maximum, ja.
- 41 *Interviewerin:* Seit wann ist es schon so würdest du sagen?
- 42 *Teilnehmer 12:* Hm [--] Eineinhalb Jahren.
- 43 *Interviewerin:* Was war da der Auslöser?
- 44 *Teilnehmer 12:* Personalfuktuation. Und ähm ich habe dann das eine oder andere Projekt  
45 als Chance für mich persönlich angesehen, in der Entwicklung, und das habe ich dann  
46 übernommen, und mir wurde im Prinzip versprochen, dass das alles top vorbereitet ist.  
47 Und schlussendlich war es überhaupt gar nicht top vorbereitet. Alles, was nicht vorberei-  
48 tet war, trifft mich jetzt einfach in dem Projektverlauf. Und das muss ich irgendwie abar-  
49 beiten. Ausbaden und abarbeiten.

50 *Interviewerin:* Okay, also du hast quasi einfach erwartet, also du hast einen bestimmten  
51 Arbeitsload erwartet, und dann war es aber eigentlich viel mehr?

52 *Teilnehmer 12:* Genau, richtig.

53 *Interviewerin:* Und das Projekt läuft jetzt noch?

54 *Teilnehmer 12:* Genau, ja. [--] Also es ist nicht nur ein Projekt. In Summe sind es drei  
55 Projekte, bei denen das so oder so ähnlich gelaufen ist. Mir wurde eben suggeriert, wie  
56 gesagt, es wäre perfekt vorbereitet. Aber das war ein Trugschluss. Und da bin ich voll  
57 reingelaufen.

58 *Interviewerin:* Wie lange geht das noch so weiter? Ist das absehbar?

59 *Teilnehmer 12:* Also wenn es gut läuft, dann [--], dann ist es in etwa noch ein halbes,  
60 dreiviertel Jahr.

61 *Interviewerin:* Glaubst du es wird danach dann ein bisschen ruhiger?

62 *Teilnehmer 12:* Ne, weil dann kommen neue Projekte. [--]

63 *Interviewerin:* Okay. Hast du da selber auch bisschen Einfluss drauf, dann?

64 *Teilnehmer 12:* Ich habe da Einfluss darauf. Ähm, aber [--] Das Problem ist, ich glaube  
65 das hat man an den Fragen vorher gesehen, ich habe nur insofern Einfluss, als dass ich  
66 meine Ansprüche zurückschrauben müsste an die Qualität von Arbeit. Weil ich kann nur  
67 Zeit gewinnen, wenn ich die Aufgabe irgendwie verkürze. Und die Aufgaben kann ich  
68 nur verkürzen, indem ich irgendwo im Qualitätsanspruch irgendwo über Bord werfe.

69 *Interviewerin:* Mhm. Und das möchtest du aber nicht?

70 *Teilnehmer 12:* Ne, da bin ich eigentlich nicht, nicht dazu bereit.

71 *Interviewerin:* Okay, und dann nimmst du den Stress damit in Kauf im Moment.

72 *Teilnehmer 12:* Genau.

73 *Interviewerin:* Ähm wenn wir da jetzt mal etwas tiefer reingehen. Was würdest du sagen  
74 ist im Moment so dein persönlicher, negativer Hauptstressor? Wenn wir jetzt mal auf  
75 dieser ersten Ebene bleiben, was ist so diese externe Sache, die dich da gerade am meisten  
76 stresst?



77 *Teilnehmer 12*: Termindruck. [--] Also schlussendlich kann man es eigentlich ziemlich  
78 auf den Termindruck herunterbrechen. Und halt, ähm, ja. Also man hat ja doch immer  
79 irgendwo Rahmen-Termine, auf die arbeitet man irgendwie hin. Das funktioniert meis-  
80 tens eigentlich immer irgendwie ganz gut. Aber es kommt halt wieder, wie gesagt, so viel  
81 Unvorhergesehenes daher, was auch dann irgendwo [--] Terminprobleme auslöst. Und  
82 dann musst halt du diese Zwischentermine, die dir gesetzt werden, die musst du ja irgend-  
83 wie erfüllen. Und dann geht ja aber schlussendlich die Zeit aus für die Rahmen-Termine.

84 *Interviewerin*: Mhm ok, also weil dann eben so viele neue Sachen noch mit reinkommen  
85 und dann wirts irgendwann knapp und dann arbeitest du quasi so lange jeden Tag, bis du  
86 halt deine Arbeit geschafft hast, damit du pünktlich zu den Terminen fertig bist?

87 *Teilnehmer 12*: Genau.

88 *Interviewerin*: Okay. Und wenn du dann konkret in so einer Situation drin bist, wo du  
89 unter Termindruck stehst. Wie sehr stresst dich das dann in diesem Moment an sich?  
90 Wenn du versuchst, das mal auf einer Skala von eins bis zehn einzuordnen, quasi eins  
91 finde ich gar nicht schlimm, sehe ich ziemlich gelassen bis äh zehn, ja setzt mich dann in  
92 dem Moment wirklich sehr stark unter Stress.

93 *Teilnehmer 12*: Ja, acht würde ich sagen.

94 *Interviewerin*: Mhm, okay. Und gibt es vielleicht auch eine Sache, die du, die bei dir  
95 gerade sehr stark ausgeprägt ist, wie du dir innerlich Stress machst?

96 *Teilnehmer 12*: [---] Ja, das ist, eigentlich ich würde sagen das ist mein persönlicher An-  
97 spruch. Das kommt jetzt eben, ich glaube, größtenteils kommt es auf meinen persönlichen  
98 Anspruch, weil ich einfach, ähm [--] mehr von mir und von meinen Kollegen, die daran  
99 mitarbeiten, erwarte. [--] Ja und das kostet einfach wieder Zeit.

100 *Interviewerin*: Mhm. [---]

101 *Teilnehmer 12*: Also ((lacht)) die Frage nochmal?

102 *Interviewerin*: Ob es auch einen inneren Glaubenssatz gibt quasi, oder einen inneren An-  
103 treiber von dir, der da mit reinspielt, wieso du dich selber unter Stress setzt.

104 *Teilnehmer 12*: Ja, man möchte seine Arbeit halt so gut wie es geht irgendwie machen.  
105 Ja, und das löst eigentlich bei mir den größten Teilstress aus.

- 106 *Interviewerin:* Ist da dann so ein Perfektionismus dahinter?
- 107 *Teilnehmer 12:* Sicherlich, ja.
- 108 *Interviewerin:* Ja, okay. Fällt es dir dann schwer, bei Aufgaben zu sagen okay, das ist  
109 jetzt fertig und so gebe ich es jetzt ab? Weil du willst die Qualität so hoch wie es geht  
110 haben.
- 111 *Teilnehmer 12:* Genau. Ja. [--]
- 112 *Interviewerin:* Wie stark ist das bei dir ausgeprägt von eins bis zehn?
- 113 *Teilnehmer 12:* Zehn.
- 114 *Interviewerin:* ((lacht)) Okay. Eindeutig!
- 115 *Teilnehmer 12:* Ja!
- 116 *Interviewerin:* Okay, und das dann quasi mit dem Termindruck und das verstärkt sich  
117 dann beides ist und das wird dann zu dem Stress quasi.
- 118 *Teilnehmer 12:* Genau, richtig. Ja.
- 119 *Interviewerin:* Okay. Ähm, und wenn du dann in so einer Situation bist, in der du gestresst  
120 bist. Wie macht sich das dann bei dir bemerkbar im Körper?
- 121 *Teilnehmer 12:* Ja, das sind dann eben die typischen Muskelverspannungen, warum es  
122 mir jetzt vermutlich, könnte sein, letzte Woche dann zu dem Termin mit dir dann irgend-  
123 wie nicht ganz besonders gut ging. Ähm, ja, Muskelverspannungen, dann halt ewig das  
124 Nachdenken über die ganzen Themen. Das Schlimmste ist halt, man lässt halt die Arbeit  
125 nicht mehr mit der Arbeit, sondern man nimmt die Arbeit auch mit nach Hause und kann  
126 dann irgendwann gar nicht mehr abschalten. Und ähm, ja, schlussendlich [--] mei, resul-  
127 tiert dann auch irgendwie Müdigkeit daraus. Weil man halt einfach nicht mehr kann.
- 128 *Interviewerin:* Mhm. Ähm, merkst du das dann auch in dem Moment selber, dass du das  
129 auf den Stress zurückführen kannst?
- 130 *Teilnehmer 12:* Ja, ich denke schon, ja.
- 131 *Interviewerin:* Wirkt sich das dann auch darauf aus, wie du dich verhältst, wie du han-  
132 delst? Oder machst du dann auch was dagegen, wenn du merkst, du bist im Stress?



133 *Teilnehmer 12:* Ah, mittlerweile, mittlerweile würde ich sagen ja. Also so mit der Erfah-  
134 rung glaube ich, lernt man die Signale irgendwie besser kennen. Und dann kann man auch  
135 irgendwann mal sagen, äh, ihr könnt mich jetzt alle mal gernhaben. Dann kann man das  
136 vielleicht schon mal so ein bisschen wieder auf ein, also ein bisschen reduzieren und ein-  
137 schränken. Dann kann man sich vielleicht wieder ein Stück weit lösen, davon aber, ähm  
138 [---] ja, es ist halt nicht einfach.

139 *Interviewerin:* Was fällt dir da schwer dran?

140 *Teilnehmer 12:* Ja manchmal kann man halt, manchmal kann man es einfach nicht durch-  
141 ziehen, sondern manchmal muss man halt in den sauren Apfel beißen und dann halt ein-  
142 fach seinen Job erledigen.

143 *Interviewerin:* Was steckt da genau dahinter? Also wieso kann man nicht?

144 *Teilnehmer 12:* Äh ja, das ist im Prinzip dann, das könnte dann wieder Termindruck sein,  
145 weil dann irgendeine Planungsleistung oder irgendwas dergleichen irgendwie wieder er-  
146 ledigen musst, damit beispielsweise die Baustelle irgendwie weiterläuft.

147 *Interviewerin:* Mhm also das ist dann, da kommt dann wieder dieser Termindruck mit  
148 rein und deswegen merkst du zwar, okay ich bin gerade im Stress, aber es hilft jetzt alles  
149 nichts, ich muss da jetzt durch, weil der Termin ist halt da und ich muss das erledigen.

150 *Teilnehmer 12:* Ja. Dann hast du irgendein Bauvorhaben, wo keine Ahnung, also in vielen  
151 Fällen hängen etliche Millionen dran oder sowas. Und [--] in meinem Fall jetzt zum Bei-  
152 spiel ein kompletter Klinikbetrieb, und wenn du halt weißt, du musst jetzt einfach die  
153 Aufgaben erledigen, damit die komplette Baustelle weiterläuft und das Bauvorhaben  
154 dann termingerecht irgendwann zu Ende geht. Dann hast du da eigentlich nicht die Mög-  
155 lichkeit auszuweichen. Dann gäbe es schlussendlich eigentlich nur die Möglichkeit, die  
156 Aufgabe auf irgendjemanden anderen abzuwälzen. Und [--] das, oftmals geht es einfach  
157 gar nicht, weil die Kompetenz möglicherweise gar nicht da ist, oder es hat schlicht und  
158 ergreifend keiner Zeit dafür.

159 *Interviewerin:* Weil alle anderen auch im Termindruck stehen? Und dann bleibt es an dir  
160 hängen?

161 *Teilnehmer 12:* Ja, genau.

162 *Interviewerin:* Mhm, okay. [--] Wenn du dir jetzt vorstellst du hättest einen Rucksack bei  
163 dir. Und du könntest in diesen Rucksack sämtliche Ressourcen reinpacken, die du irgend-  
164 wie bisher schon gesammelt hast, zum Beispiel wenn du an deinem Arbeitsplatz in einer  
165 besonders stressigen Situation warst und dann hast du etwas gemacht, oder hat eine Ein-  
166 stellung oder irgendwas, was dir quasi geholfen hat, aus diesem Stress rauszukommen?  
167 Was würdest du sagen sind bisher schon so deine Erfolgsstrategie, was würdest du da  
168 alles reinpacken?

169 *Teilnehmer 12:* [--] Also alle Dinge, die quasi helfen, irgendwie den Stress zu reduzieren,  
170 oder um abzuschalten, meinst du?

171 *Interviewerin:* Genau, alles, was dir bisher schon ganz gut hilft, was vielleicht auch schon  
172 bewusst einsetzt, um eben den Stress zu reduzieren.

173 *Teilnehmer 12:* Einfach mal das Arbeitshandy liegen lassen. Das finde ich schon mal ganz  
174 spannend. Also nicht diese ständige Erreichbarkeit, sondern dass man auch einfach mal  
175 ähm, für extern nicht erreichbar ist.

176 *Interviewerin:* Während der Arbeitszeit oder privat?

177 *Teilnehmer 12:* Also beides.

178 *Interviewerin:* Also du hast auch privat manchmal dein Arbeitshandy an?

179 *Teilnehmer 12:* Ja, richtig. Genau. Und das halt einfach mal beiseite legen, um halt den  
180 Fokus dann auf irgendwelche anderen Sachen zu legen und nicht erreichbar zu sein. Das  
181 hilft schon mal. Ähm [--] Ja, Offenheit und Ehrlichkeit gegenüber dem Vorgesetzten.  
182 Weil, umso mehr man seine Stresssituation kommuniziert, umso besser kann man auch  
183 gemeinsam irgendwie darauf reagieren. Weil wenn du es halt irgendwie komplett nur für  
184 dich alleine machst, dann kannst du auch nicht erwarten, dass dir irgendjemand hilft. [--  
185 ] Ähm [--] Was ich gerne hätte, also ich versuchs immer wieder, was ich noch nicht  
186 schaffe, aber das hätte ich gern in meinem Rucksack, wäre irgendwie so eine bisschen  
187 eine Strukturiertheit. Mir geht immer die Struktur aus, wenn ich gestresst bin. Und [--]  
188 ja, mei.

189 *Interviewerin:* Struktur auf was, also eher so wie du deine Aufgaben sortierst, oder-

190 *Teilnehmer 12:* Ja, genau wie ich meine Aufgaben sortiere. Da, so, äh, irgend so ein  
191 Werkzeug, um zu priorisieren oder so. Da bin ich ganz schlecht drin.

- 192 *Interviewerin:* Grundsätzlich oder nur wenn du im Stress bist?
- 193 *Teilnehmer 12:* Gerade wenn ich im Stress bin. Also, wenn ich genug Zeit habe, dann  
194 kann man das schon irgendwie, dann funktioniert das auch ganz gut, aber wenn man  
195 Stress ist und alles irgendwie, da endet es dann ganz gerne mal in der Planlosigkeit. Das  
196 fehlt mir definitiv im Rucksack, so viel kann ich sagen, und ähm, ja halt um sonst den  
197 Stress irgendwie zu durchbrechen, ist zwar ungesund, aber ich gehe auch ganz gern schon  
198 mal eine rauchen.
- 199 *Interviewerin:* Ok, das ist auch eine Bewältigungsstrategie von dir.
- 200 *Teilnehmer 12:* Genau, weil man einfach mal für fünf Minuten gerade irgendwie, kann  
201 man halt sich mal die Füße vertreten. Dann hat man mal den Blick jetzt vielleicht nicht  
202 einfach auf dem Monitor oder sonst irgendwas, sondern kommt mal raus, sieht man mal  
203 wieder irgendwie so was anderes.
- 204 *Interviewerin:* Also was genau ist es, was ihr da hilft? Also eher dann die Pause zu haben,  
205 mal rauszugehen, frische Luft zu nehmen-
- 206 *Teilnehmer 12:* Ja genau, die fünf Minuten Pause, frische Luft, genau. Ja, ähm, als Rau-  
207 cher sagt man immer das hilft ganz gut beim Stressabbau. Wahrscheinlich ist es einfach  
208 nur mal fünf Minuten rauszukommen, was anderes zu sehen, da halt mal fünf Minuten  
209 irgendwie, abschalten.
- 210 *Interviewerin:* Mhm. Okay! Dann kommen wir schon zu unserer letzten Frage. Und zwar  
211 wenn du dir vorstellst, wir sitzen jetzt hier wieder zusammen zu unserem zweiten Inter-  
212 view. Die vier Wochen sind vorbei und du erzählst mir jetzt, wie es dir geht, was sich  
213 vielleicht verändert hat, wie du dich fühlst. Was würdest du mir jetzt bestenfalls erzählen?
- 214 *Teilnehmer 12:* [--] Dass ich mein persönliches Stresslevel ein bisschen reduzieren  
215 konnte. Und dass ich nicht mehr, dass ich nicht so empfindlich reagiere. [--]
- 216 *Interviewerin:* Auf was genau?
- 217 *Teilnehmer 12:* Ja, also, dass ich, im Sinne von, dass ich mich nicht mehr so schnell stres-  
218 sen lasse.
- 219 *Interviewerin:* Mhm, also Gelassenheit vielleicht so ein bisschen?
- 220 *Teilnehmer 12:* Ja genau.



221 *Interviewerin:* Okay! Schön, vielen Dank. Wir sind am Ende. Gibt's noch etwas zu dem  
222 Thema, was du noch sagen willst, was wir nicht angesprochen haben und du noch sagen  
223 möchtest?

224 *Teilnehmer 12:* [--] Nein, jetzt nicht im Rahmen von dem Interview.

225 *Interviewerin:* Okay, vielen Dank!

## 226 Interview 2

227 *Interviewerin:* Würdest du insgesamt sagen, dass sich dein Arbeitsalltag in irgendeiner  
228 Art und Weise verändert hat zu vor unserem ersten Interview?

229 *Teilnehmer 12:* Ja, doch.

230 *Interviewerin:* Inwiefern?

231 *Teilnehmer 12:* Mir fällt es ein bisschen leichter, ich bin ein bisschen planvoller unter-  
232 wegs. Und zwar lag das eben an der To-do-Liste, worüber wir ja letztes Mal gesprochen  
233 haben. Ich habe das jetzt mit der To-do-Liste noch mal wirklich ernst genommen. Und  
234 ich habe jetzt auch gar nicht versucht, das irgendwie ins Outlook oder so rein zu packen,  
235 alles irgendwie top ordentlich zu machen, sondern einfach nur eine, die mir halt passt.  
236 Die liegt so schön neben meinem Telefon. Mein persönlicher A4-Schmierzettel. Und das  
237 funktioniert sau gut.

238 *Interviewerin:* Was genau hast du da gemacht?

239 *Teilnehmer 12:* Ja also halt die klassische reisende To-do-Liste. Ich habe mir halt einfach  
240 nach dem Tag einfach meine Aufgaben runter geschrieben, die mir irgendwie wichtig  
241 sind, die man irgendwie zu erledigen hat. Und habe die dann nach und nach abgearbeitet.  
242 Das hat schon mal ganz gut funktioniert. Und immer, wenn dann etwas Neues dazu-  
243 kommt, kams halt drauf, und wenn der Zettel voll war, halt übertragen, Zettel weg. So  
244 kann man eigentlich echt ganz cool arbeiten, weil man [--] als ich fand das besser, wir  
245 haben halt einfach nur drüber gesprochen und beim drüber sprechen war mir eigentlich  
246 schon klar, was ich so für mich falsch mach. Weil ich habe immer versucht, das ja, halt,  
247 so ordentlich zu machen, dass wenn irgendjemand anderes auch drauf schaut, dass der  
248 das irgendwie ordentlich findet und das versteht. Aber das ist ja eigentlich im Prinzip

249 völlig wurscht, weil nur ich muss ja damit umgehen und meine Aufgaben irgendwie ab-  
250 arbeiten können. Und das funktioniert am besten für mich mit einem einfachen DINA4-  
251 Schmierzettel, klassische To-do-Liste, handschriftlich. Ja.

252 *Interviewerin:* Mhm. Und was genau hat sich jetzt dadurch verändert bei dir?

253 *Teilnehmer 12:* Ich bin strukturierter, weil ich erst, ich versuch erst gar nicht, weil ich  
254 irgendwie, irgendwas in eine Struktur rein zu quetschen, die mir vielleicht gar nicht passt,  
255 sondern ich arbeite halt einfach nach meiner Struktur, die für mich am besten passt und  
256 für mich am besten funktioniert. Ja. Da bin ich definitiv effektiver und effizienter.

257 *Interviewerin:* Okay also du bist jetzt effizienter in deiner Arbeitsweise, kannst Dinge  
258 besser abarbeiten, oder?

259 *Teilnehmer 12:* Richtig, genau. Vor allem, ich vergesse weniger. Ich vergesse schon gar  
260 nicht, das aufzuschreiben, sondern ich schreibe einfach so wie es ist direkt einfach hand-  
261 schriftlich, Schmierzettel, einfach mal schnell auf. Und dann ist es auch wurscht wie es  
262 aussieht, dann muss es keine Form haben. Und das fand ich interessant. Einfach mal  
263 drüber gesprochen zu haben. Ich glaube das war schon der ausschlaggebende Grund.

264 *Interviewerin:* Dass du schon gleich wusstest, ah ja das sollte ich anders machen oder das  
265 ist eigentlich der Grund, wieso es nicht funktioniert.

266 *Teilnehmer 12:* Ja, genau.

267 *Interviewerin:* Und inwieweit hast du in der ganzen Zeit bewusst auch auf dich geachtet?  
268 Darauf wies dir geht, auf deine Gefühle, auf deine Gedanken?

269 *Teilnehmer 12:* Ja, schon sehr. Vielleicht auch ein bisschen bedingt durch die Probleme  
270 jetzt gerade mit dem Genick, weil da bin ich sowieso momentan mehr in dem Thema drin  
271 ist, also man ist quasi gezwungen, mehr in sich rein zu hören. Ähm, aber was auch echt  
272 interessant war, wenn man sich einfach mal irgendwie eine Minute rausnimmt, einfach  
273 den Fokus wegnimmt von der Arbeit, sondern sich einfach mal auf irgendwas völlig Ba-  
274 nales nur konzentriert. Irgendwas wirklich völlig Banales. Das hilft, einen echt wieder  
275 irgendwie zu sortieren.

276 *Interviewerin:* Hast du das dann regelmäßig gemacht im Arbeitsalltag oder? Immer wenn  
277 du dich gerade gestresst gefühlt hast, oder einfach immer wieder so?



278 *Teilnehmer 12:* Ja, genau. Ja wenn ich mir gedacht hab naja, jetzt langts gerade irgendwie,  
279 oder ich komme grade irgendwie nicht weiter. Dann einfach noch mal kurz das Thema  
280 ausblenden, irgendwie eine Minute über etwas anderes nachdenken und sich dann noch-  
281 mal sortieren und dann da weitermachen. Das hat schon viel geholfen.

282 *Interviewerin:* Hast du dann immer deine Aufmerksamkeit auf irgendwas anderes im Au-  
283 ßen gerichtet oder auch wirklich mal in dich rein? Wie es dir zum Beispiel gerade geht in  
284 dem Moment, hast du auch auf sowas geachtet?

285 *Teilnehmer 12:* Ich glaube, das ist eigentlich eine Kombination von beidem. Also man  
286 schaut halt irgendwie aus dem Fenster, atmet einmal irgendwie tief durch. Und, dann  
287 merkt man eigentlich gerade wie angespannt man ist, und dann lässt es eigentlich auch  
288 schon wieder nach.

289 *Interviewerin:* Mhm. Also es lässt dann gleich nach, wenn du dir bewusst wirst, in wel-  
290 chem Zustand du gerade bist, so, und dann geht es schon runter von alleine?

291 *Teilnehmer 12:* Ja, ja. Genau.

292 *Interviewerin:* Okay. [--] Ähm, wenn wir vielleicht hier nochmal diese Grafik da an-  
293 schauen. Du hattest das letzte Mal gesagt du fühlst dich durchweg gestresst. Also du warst  
294 quasi ganz außen. Wenn du jetzt nochmal über die letzten vier Wochen einen Durch-  
295 schnitt ziehst, wo würdest du da jetzt dein aktuelles Stresslevel einordnen? Würdest du  
296 sagen, es ist weiterhin hier, würdest du sagen es ist irgendwo anders?

297 *Teilnehmer 12:* Hm, ne, ich denke ich bin schon, zwei Stufen heruntergedrückt, also oft-  
298 mals gestresst.

299 *Interviewerin:* Okay. Was war das, was am meisten ausschlaggebend dafür war? Oder  
300 war es so eine Kombination aus dem, was du schon gesagt hattest?

301 *Teilnehmer 12:* Ja [--] Also wie gesagt, einfach mal, dass man mal drüber gesprochen hat  
302 mit irgendjemand, das finde ich schon mal interessant, weil man sich halt einfach noch-  
303 mal der Sache bewusst wird. Und das andere war halt einfach wie gesagt, einfach meine  
304 [--] To-do-Liste, und einfach wirklich mal tief durchatmen. Einfach eine [--] Ja, eine To-  
305 do-Liste, die wirklich nur für einen persönlich ist. Das fand ich total gut und halt einfach  
306 wirklich mal tief durchatmen. Und meinen Fokus wirklich auf etwas anderes lenken. Das

307 lenkt wirklich ab von der aktuellen Arbeit und man kommt dann einfach wieder besser  
308 rein.

309 *Interviewerin:* Mhm. Wie würdest du sagen, dass du Stress jetzt empfindest? Hat sich da  
310 auch irgendwas geändert in deiner Wahrnehmung Stress gegenüber, oder auch deiner Be-  
311 wertung von Stress?

312 *Teilnehmer 12:* Es ist vielleicht nicht ganz so negativ.

313 *Interviewerin:* Sondern?

314 *Teilnehmer 12:* Hm, [---] es ist eigentlich mehr, ja [--] also der subjektive Aspekt, der  
315 fehlt vielleicht ein bisschen, oder der ist vielleicht ein bisschen weniger geworden, son-  
316 dern es ist eigentlich eher der objektive Aspekt, dass man halt viel zu tun hat. Das kann  
317 man ja auch recht einfach an seiner Liste meinetwegen irgendwie erkennen und ja, wenn  
318 man sich dessen bewusst wird, dass es einfach eigentlich nur viel zu tun ist. Und man  
319 muss es halt irgendwann machen. Aber man hat ja auch nur einen begrenzten Rahmen  
320 irgendwie an Zeit oder irgendwas dergleichen zur Verfügung. Ja mei, was solls. Dann  
321 muss man es halt irgendwann abarbeiten. Aber halt in seinem begrenzten Rahmen. Und  
322 dann, dann ist es halt ein Fakt. Davor war es halt so, oh scheiße, wie soll ich das alles in  
323 der kurzen Zeit irgendwie schaffen? Ja.

324 *Interviewerin:* Und wenn du jetzt dann siehst, ich habe super viel Arbeit, ich habe nur  
325 begrenzte Zeit, muss dann Arbeit auch mal liegenbleiben?

326 *Interviewerin:* Richtig. Das ist die Quintessenz daraus.

327 *Interviewerin:* Okay. Könntest du auch sagen, was für dich vielleicht so ein optimales  
328 Stresslevel wäre oder so, wo du sagst, wenn es so ist, ist es okay, das belastet mich jetzt  
329 nicht, sondern das finde ich passt oder brauche ich vielleicht auch?

330 *Teilnehmer 12:* Ähm [--] Ja, ich brauche Stress, definitiv. Ähm, [--] also ich brauche viel  
331 zu tun. Aber wenn ich weiß, das hat ein Ende und ich kann das sukzessive irgendwie  
332 abarbeiten. Und wenn ich mir sicher bin, ich habe die Möglichkeit, das abzuarbeiten, ohne  
333 dass irgendwo ein Problem entsteht. Dann brauche ich das auch, dass ich wirklich viel  
334 Arbeit habe. Ja. Weißt du was ich meine?

335 *Interviewerin:* Ja, vielleicht kannst du es noch ein bisschen ausführen was du meinst mit,  
336 ähm also wieso brauchst du das?



337 *Teilnehmer 12:* Wenn ich das Gefühl habe, ich hätte zu wenig, dann würde ich mich ir-  
338 gendwie ein bisschen unterfordert fühlen. Und dann fängt man halt irgendwie an, irgend-  
339 wie ähm ja, Quatsch zu machen. Dann wird man halt ineffizient.

340 *Interviewerin:* Und das ist aber gegen deinen eigenen Anspruch?

341 *Teilnehmer 12:* Ja, was heißt gegen meinen eigenen Anspruch. Ich mein, klar, jeder hat  
342 mal seine fünf Minuten in der Arbeit, wo man halt irgendwie was arbeitsfremdes macht,  
343 mal rumgooglen oder wie auch immer, das gehört dazu. Aber das muss sich ja auch ir-  
344 gendwie in Grenzen halten. Und arbeiten an und für sich macht mir ja Spaß, wenn dann  
345 Ergebnisse rauskommen, mit denen ich zufrieden bin, dann ist es ja umso besser und ja,  
346 umso mehr halt rauskommt, umso schöner ist es. Ja, für mich und für den Arbeitgeber.  
347 Und wenn man viel geschafft hat, fühlt es sich ja auch gut an. Und deswegen brauche ich  
348 auch irgendwie, also ich brauche viel Arbeit um viel schaffen zu können, also brauche  
349 auch irgendwo einen gewissen positiven Stress. Nur es muss halt irgendwie im Rahmen  
350 von einem positiven Stress bleiben. Und wenn man halt der Meinung ist oder das Emp-  
351 finden hat, dass man das alles abarbeiten kann und schaffen kann, in dem Rahmen, den  
352 man zur Verfügung hat, dann ist es ja eigentlich ein positiver Stress, wenn es viel Arbeit  
353 ist. Aber wenn man selber irgendwie der Meinung ist, das kann gar nicht funktionieren,  
354 dann endet es ja eigentlich im negativen Stress irgendwie. Genau. Und der negative Stress  
355 ist halt das, was man irgendwie vermeiden muss. Und wenn man das eben von dem sub-  
356 jektiven Empfinden irgendwie wieder auf ein objektives Level runterbrechen kann, dann  
357 weiß man die eine oder andere Aufgabe, die fällt halt irgendwie hinten runter. Ist halt so.  
358 Dann muss man halt priorisieren. Meinetwegen. Was man auch sehr gut in der Liste tun  
359 kann. Und ja, dann funktioniert es eigentlich ganz, also zumindest einigermaßen ent-  
360 spannt.

361 *Interviewerin:* Ja, ja. Würdest du dann insgesamt sagen, dass sich deine Erwartungen er-  
362 füllt haben, die du am Anfang hattest?

363 *Teilnehmer 12:* Äh, ja. Ja!

364 *Interviewerin:* Kurz und knapp, okay! ((lacht)) Dann kommen wir zur letzten Frage.  
365 Wenn ich dir jetzt einen Zettel geben würde und einen Stift und du könntest drei Dinge  
366 auf diesen Zettel draufschreiben, für eine Person, die jetzt an derselben Stelle steht wie

367 du vor vier Wochen. Was wären so drei Dinge, die du auf dem Zettel schreiben würdest,  
368 was du der Person gerne mitgeben möchtest?

369 *Teilnehmer 12:* Ähm [...] Also tief durchatmen und den Fokus auf irgendwas anderes  
370 lenken. Eine ganz persönliche reisende To-do-Liste anlegen, und sich von dem subjektiven  
371 Stressempfinden lösen. Ja. Das wäre eigentlich meine drei Tipps.

372 *Interviewerin:* Okay, mhm. Gut. Dann wären wir am Ende. Gibts jetzt hier noch etwas,  
373 was du noch zu diesem ganzen Thema sagen möchtest, worüber wir bisher noch nicht  
374 gesprochen haben?

375 *Teilnehmer 12:* Ich fand es für mich unglaublich wertvoll, mit dir da jetzt auch im Rah-  
376 men von der Arbeit darüber gesprochen zu haben. Ähm [...] Ja, wie gesagt, sich einfach  
377 nochmal Gedanken drüber gemacht zu haben, fand ich wirklich spannend. Fand ich wirk-  
378 lich spannend, und eigentlich auch echt hilfreich. Und das wäre schon, gerade wenn du  
379 auch sagst du bist im Personalwesen, [...] also ich fände es wichtig, wenn man das irgend-  
380 wie gerade in den Unternehmen irgendwie weiterträgt.

381 *Interviewerin:* Was fändest du denn besonders wichtig für Unternehmen? Worauf so ein  
382 Unternehmen achten sollte?

383 *Teilnehmer 12:* Ja das [...] Zum einen, dass halt [...] ja [...], einerseits muss das Unterneh-  
384 men irgendwie sensibel darauf sein, wie viel Stress die Mitarbeiter vertragen können.  
385 Zum anderen kann das Unternehmen ja für die Mitarbeiter individuell irgendwelche  
386 Kurse anbieten oder irgendeine Form von Gespräch wie wir es jetzt hatten. Dass einfach  
387 die Mitarbeiter für sich selbst irgendwie einen vernünftigen Umgang mit dem Stress fin-  
388 den können.

389 *Interviewerin:* Okay, also das Unternehmen könnte Dinge anbieten und das Unterneh-  
390 men, wahrscheinlich vor allem auch die Führungskräfte, oder, drauf zu schauen, wie geht  
391 es meinen Mitarbeitern. Oder?

392 *Teilnehmer 12:* Ja, genau.

393 *Interviewerin:* Ja, auf jeden Fall spannender Ansatz und wichtige Fragestellungen für Un-  
394 ternehmen. Okay, gut, dann sind wir am Ende. Vielen Dank!

## 1. Motto

Kurz, knapp, effektiv

## 2. Zusammenfassende Nacherzählung

TN 12 hat sich vor Beginn des Experiments zum Teil mit Stress, noch nicht aber mit dem Konzept Achtsamkeit auseinandergesetzt. Seinen Arbeitsalltag richtet er nach den anstehenden Terminen, Pausen fallen häufig aus. Er fühlt sich durchweg gestresst und hat seine Grenze bald erreicht. Einen Einfluss auf die Arbeitsmenge hat er aber nur insofern, dass er seine eigenen Qualitätsansprüche zurückschrauben müsste, was er jedoch nicht möchte. Ursache für den Stress ist vor allem Termindruck, aufgrund dessen er täglich so lange arbeitet, bis er alle Aufgaben erledigt hat. Zudem erwartet er sehr viel von sich selbst und von seinen Kollegen und möchte alles so perfekt wie möglich bearbeiten. Körperlich spürt er den Stress in Form von Muskelverspannungen und dauerhaften Gedanken an die Arbeit, was zu Müdigkeit führt. Er kann das mittlerweile auf Stress zurückführen und versucht aktiv gegenzusteuern. Dazu sieht er jedoch nicht immer eine Möglichkeit, sondern ist oft der Auffassung keine andere Wahl zu haben. Um den Stress trotzdem zu reduzieren, hilft es ihm, sein Arbeitshandy auszuschalten und offen mit dem Vorgesetzten über das persönliche Stresslevel zu sprechen. Auch rauchen, sich kurz bewegen und zwischenzeitlich Abstand zu nehmen hilft ihm. Was er sich wünscht, ist ein Werkzeug, um seine Aufgaben besser zu strukturieren und zu priorisieren. Im zweiten Interview berichtet er, dass ihm das mithilfe einer klassischen To-do-Liste sehr gut gelungen ist. Er ist jetzt strukturierter, effizienter und vergisst nichts mehr. Auf sein Befinden hat er ebenfalls bewusster geachtet. Sobald es ihm zu viel wird, nimmt er sich eine Minute Zeit und richtet seine Aufmerksamkeit auf etwas anderes, um sich zu sortieren. Währenddessen spürt er seine Anspannung und lässt sie gleichzeitig los. Insgesamt ist sein Stresslevel von durchweg auf oftmals gesunken. Ausschlaggebend war vor allem das erste Gespräch, da ihm dadurch einiges bewusst geworden ist. Jetzt nimmt er Stress nicht mehr so negativ wahr, indem er weniger in die subjektive Bewertung geht, sondern die Situation objektiv betrachtet. Er erzählt, dass er Stress generell auch positiv findet und da haben möchte, aber nur soweit er das Gefühl hat, dass es machbar ist. Abschließend appelliert er an Unternehmen, sensibler auf das Stresslevel der Mitarbeitenden zu achten und Angebote zum Umgang mit Stress anzubieten.



### 3. Stichwortliste

- 24: im Prinzip bestimmen die Termine den Arbeitsalltag
- 38: ich fühle mich durchweg gestresst, das ist eigentlich schon ziemlich am Maximum
- 41: seit eineinhalb Jahren
- 46: alles, was nicht vorbereitet war, trifft mich jetzt einfach in dem Projektverlauf und das muss ich irgendwie ... ausbaden und abarbeiten
- 63: ich habe nur insofern Einfluss, als dass ich meine Ansprüche zurückschrauben müsste an die Qualität von Arbeit
- 64: ich kann nur Zeit gewinnen, wenn ich die Aufgabe irgendwie verkürze
- 86: da bin ich eigentlich nicht, nicht dazu bereit
- 69: dann nimmst du den Stress damit in Kauf im Moment
- 74: Termindruck
- 77: viel Unvorhergesehenes, was auch dann ... Terminprobleme auslöst
- 82: arbeitest du so lange jeden Tag, bis du halt deine Arbeit geschafft hast
- 94: größtenteils kommt es auf meinen persönlichen Anspruch, weil ich einfach mehr von mir und von meinen Kollegen ... erwarte
- 96: das kostet einfach wieder Zeit
- 101: man möchte seine Arbeit halt so gut wie es geht irgendwie machen
- 103: Ist da dann so ein Perfektionismus dahinter
- 117: Muskelverspannungen
- 119: ewig das Nachdenken über die ganzen Themen
- 120: das Schlimmste ist halt, man lässt halt die Arbeit nicht mehr mit der Arbeit, sondern man nimmt die Arbeit auch mit nach Hause und kann dann irgendwann gar nicht mehr abschalten
- 122: resultiert dann auch irgendwie Müdigkeit
- 123: Weil man halt einfach nicht mehr kann
- 130: lernt man die Signale irgendwie besser kennen
- 131: dann kann man das vielleicht schon mal so ein bisschen wieder auf ein, also ein bisschen reduzieren
- 133: es ist halt nicht einfach
- 136: manchmal kann man es einfach nicht durchziehen
- 148: du musst jetzt einfach die Aufgaben erledigen, damit die komplette Baustelle weiterläuft
- 151: gäbe es schlussendlich eigentlich nur die Möglichkeit, die Aufgabe auf irgendjemanden anderen abzuwälzen

- 152: oftmals geht es einfach gar nicht, weil die Kompetenz möglicherweise gar nicht da ist, oder es hat schlicht und ergreifend keiner Zeit dafür
- 166: Einfach mal das Arbeitshandy liegen lassen, nicht diese ständige Erreichbarkeit
- 174: Offenheit und Ehrlichkeit gegenüber dem Vorgesetzten
- 176: wenn du es halt irgendwie komplett nur für dich alleine machst, dann kannst du auch nicht erwarten, dass dir irgendjemand hilft
- 179: Mir geht immer die Struktur aus, wenn ich gestresst bin
- 182: wie ich meine Aufgaben sortiere, irgend so ein Werkzeug, um zu priorisieren oder so, a bin ich ganz schlecht drin
- 189: ist zwar ungesund, aber ich gehe auch ganz gern schon mal eine rauchen
- 193: kommt mal raus, sieht man mal wieder irgendwie so was anderes.
- 197: fünf Minuten Pause, frische Luft
- 200: abschalten
- 221: ich bin ein bisschen planvoller unterwegs
- 225: einfach nur eine, die mir halt passt
- 226: Und das funktioniert sau gut
- 234: beim drüber sprechen war mir eigentlich schon klar, was ich so für mich falsch mach
- 241: ich versuch erst gar nicht ... irgendwas in eine Struktur rein zu quetschen, die mir vielleicht gar nicht passt, sondern ich arbeite halt einfach nach meiner Struktur
- 244: bin ich definitiv effektiver und effizienter
- 247: ich vergesse weniger
- 259: mehr in sich rein zu hören
- 160: wenn man sich einfach mal irgendwie eine Minute rausnimmt, einfach den Fokus wegnimmt von der Arbeit, sondern sich einfach mal auf irgendwas völlig Banales nur konzentriert
- 262: Das hilft, einen echt wieder irgendwie zu sortieren
- 265: wenn ich mir gedacht hab jetzt langts gerade irgendwie ... dann einfach noch mal kurz das Thema ausblenden, irgendwie eine Minute über etwas anderes nachdenken und sich dann nochmal sortieren und dann da weitermachen
- 272: man schaut halt irgendwie aus dem Fenster, atmet einmal irgendwie tief durch und dann merkt man eigentlich gerade wie angespannt man ist, und dann lässt es eigentlich auch schon wieder nach

- 283: ich denke ich bin schon, zwei Stufen heruntergedrückt, also oftmals gestresst.
- 287: einfach mal, dass man mal drüber gesprochen hat mit irgendjemand, das finde ich schon mal interessant, weil man sich halt einfach nochmal der Sache bewusst wird
- 291: tief durchatmen. Und meinen Fokus wirklich auf etwas anderes lenken. Das lenkt wirklich ab von der aktuellen Arbeit und man kommt dann einfach wieder besser rein.
- 297: Es ist vielleicht nicht ganz so negativ
- 299: der subjektive Aspekt .... ist vielleicht ein bisschen weniger geworden
- 302: sich dessen bewusst wird, dass es einfach eigentlich nur viel zu tun ist
- 305: Ja mei, was solls
- 306: dann ist es halt ein Fakt. Davor war es halt so, oh scheiße, wie soll ich das alles in der kurzen Zeit irgendwie schaffen
- 308: ich habe super viel Arbeit, ich habe nur begrenzte Zeit, muss dann Arbeit auch mal liegenbleiben
- 314: ich brauche Stress, definitiv
- 321: Wenn ich das Gefühl habe, ich hätte zu wenig, dann würde ich mich irgendwie ein bisschen unterfordert fühlen
- 330: wenn man viel geschafft hat, fühlt es sich ja auch gut an
- 334: das Empfinden hat, dass man das alles abarbeiten kann und schaffen kann, in dem Rahmen, den man zur Verfügung hat, dann ist es ja eigentlich ein positiver Stress
- 339: von dem subjektiven Empfinden irgendwie wieder auf ein objektives Level runterbrechen
- 351: tief durchatmen und den Fokus auf irgendwas anderes lenken
- 352: sich von dem subjektiven Stressempfinden lösen
- 357: Ich fand es für mich unglaublich wertvoll, mit dir ... darüber gesprochen zu haben
- 358: sich einfach nochmal Gedanken drüber gemacht zu haben, fand ich wirklich hilfreich
- 361: wichtig, wenn man das irgendwie gerade in den Unternehmen irgendwie weiterträgt
- 365: muss das Unternehmen irgendwie sensibel darauf sein, wie viel Stress die Mitarbeiter vertragen können

- 367: für die Mitarbeiter individuell irgendwelche Kurse anbieten oder irgendeine Form von Gespräch wie wir es jetzt hatten, dass einfach die Mitarbeiter für sich selbst irgendwie einen vernünftigen Umgang mit dem Stress finden können

#### 4. Themenkatalog

##### 1. Ausdruck von Stress:

- Seit eineinhalb Jahren fühle ich mich durchweg gestresst, das ist schon ziemlich am Maximum (Z. 38, 41)
- Weil man halt einfach nicht mehr kann (Z. 123)
- Ich denke ich bin schon zwei Stufen herunter, also oftmals gestresst (Z. 283)
- Es ist vielleicht nicht ganz so negativ (Z. 297)
- Sich von dem subjektiven Stressempfinden lösen und auf ein objektives Level runterbrechen (Z. 339, 352)
- Davor war es so, oh scheiße, wie soll ich das alles in der kurzen Zeit schaffen (Z. 306)
- Sich dessen bewusst wird, dass es einfach eigentlich nur viel zu tun ist, dann ist es halt ein Fakt (Z. 302, 306)
- *Zu Beginn hat er sich durchweg gestresst gefühlt, und das schon seit längerer Zeit. Jetzt ist sein Stresslevel gesunken und er sieht Stress nicht mehr so negativ. Das gelingt ihm, indem er Situationen objektiv und neutral mit etwas Abstand sieht, anstatt sie direkt negativ zu bewerten.*

##### 2. Ausdruck von Zeit:

- Ich kann nur Zeit gewinnen, wenn ich die Aufgabe verkürze (Z. 64)
- Das kostet einfach wieder Zeit (Z. 96)

##### 3. Termindruck:

- Im Prinzip bestimmen die Termine den Arbeitsalltag (Z. 24)
- Termindruck, viel Unvorhergesehenes löst wiederum Terminprobleme aus (Z. 74, 77)
- Arbeitest du so lange jeden Tag, bis du halt deine Arbeit geschafft hast (Z. 82)
- *Sein Arbeitsalltag wird maßgeblich von Terminen bestimmt und er arbeitet so lange, bis er alles dafür geschafft hat.*

##### 4. Einfluss auf die Arbeitsmenge / Commitment für die Arbeit:

- Ich habe nur insofern Einfluss, als dass ich meine Ansprüche zurückschrauben müsste an die Qualität von Arbeit (Z. 63)
- Da bin ich eigentlich nicht dazu bereit (Z. 86)

- Dann nimmst du den Stress damit in Kauf im Moment (Z. 69)
  - Es ist halt nicht einfach, manchmal kann man es einfach nicht durchziehen (Z. 133, 136)
  - Du musst jetzt die Aufgaben erledigen, damit die Baustelle weiterläuft (Z. 148)
  - Gäbe nur die Möglichkeit die Aufgabe auf jemand anderen abzuwälzen, was oftmals nicht geht, weil die Kompetenz nicht da ist oder es hat keiner Zeit dafür (Z. 151 ff.)
  - Ich habe super viel Arbeit, ich habe nur begrenzte Zeit, muss dann Arbeit auch mal liegenbleiben (Z. 308)
  - *Zu Beginn war er der Ansicht, dass er die Menge an Arbeit ausschließlich insofern beeinflussen kann, dass er seine eigenen Ansprüche an die Qualität reduziert, was er allerdings nicht möchte. Er hat ein hohes Commitment für die Arbeit und hat sich mit dem Stress abgefunden. Im Nachhinein sieht er, dass er auch an der Quantität etwas ändern kann und Aufgaben einfach mal geschoben werden müssen.*
5. Eigene Erwartungshaltung:
- Größtenteils kommt es auf meinen persönlichen Anspruch, weil ich mehr von mir und von meinen Kollegen erwarte (Z. 94)
  - Man möchte seine Arbeit halt so gut und perfekt machen, wie es geht (Z. 101 ff.)
  - *Er stresst sich vor allem aufgrund seiner eigenen sehr hohen Erwartungshaltung, alles so gut und perfekt wie möglich zu machen.*
6. Körperwahrnehmung:
- Muskelverspannungen (Z. 117)
  - Ewig das Nachdenken über die ganzen Themen (Z. 119)
  - Das Schlimmste ist, man nimmt die Arbeit mit nach Hause und kann dann irgendwann gar nicht mehr abschalten (Z. 120)
  - Resultiert dann auch in Müdigkeit (Z. 122)
  - Lernt man die Signale besser kennen und kann das vielleicht ein bisschen wieder reduzieren (Z. 130 f.)
  - Mehr in sich rein zu hören (Z. 259)
  - *Stress macht sich körperlich durch Muskelverspannungen und mental durch ständige Gedanken an die Arbeit bemerkbar, die er dann auch ins Privatleben mitnimmt. Dadurch kann er nicht mehr abschalten und ermüdet. Mit der Zeit hört er mehr in sich, kann die Signale besser einordnen und damit auch reduzieren.*



### 7. Abstand und Ablenkung als Bewältigungsstrategien:

- Einfach mal das Arbeitshandy liegen lassen, nicht diese ständige Erreichbarkeit (Z. 166)
- Fünf Minuten Pause, frische Luft, sieht man mal wieder irgendwie so was anderes (Z. 193, 197)
- Jetzt langs gerade, dann einfach das Thema ausblenden, eine Minute über etwas anderes nachdenken oder sich auf was völlig Banales konzentrieren und sich dann nochmal sortieren und weitermachen, dann wieder besser rein (Z. 262 ff., 291)
- Man schaut aus dem Fenster, atmet tief durch und dann merkt man wie angespannt man ist, und dann lässt es eigentlich auch schon wieder nach (Z. 272)
- *Wenn er sich gestresst fühlt, hilft ihm kurzzeitige Ablenkung und Abstand von dem Thema. Dann macht er eine Pause oder konzentriert sich auf etwas anderes, atmet tief durch und sortiert sich neu. Dadurch merkt er auch, dass er angespannt ist und kann das Gefühl direkt loslassen.*

### 8. Strukturierung:

- Mir geht immer die Struktur aus, wenn ich gestresst bin (Z. 179)
- Wie ich meine Aufgaben sortiere, ein Werkzeug, um zu priorisieren, da bin ich ganz schlecht drin (Z. 182)
- Ich bin planvoller unterwegs durch eine einfache To-do-Liste (Z. 221 ff.)
- Ich versuch erst gar nicht irgendwas in eine Struktur rein zu quetschen, die mir vielleicht gar nicht passt, sondern ich arbeite einfach nach meiner Struktur (Z. 241)
- Das funktioniert sau gut, ich bin definitiv effizienter und vergesse weniger (Z. 225, 244, 247)
- *Wenn er gestresst war, hat ihm immer die Struktur gefehlt. Das hat er in der Zeit geändert, indem er sich eine To-do-Liste geschaffen hat, die zu seiner persönlichen Struktur passt. Damit ist er sehr zufrieden und arbeitet deutlich effizienter.*

### 9. Externe Unterstützung:

- Offenheit und Ehrlichkeit gegenüber dem Vorgesetzten (Z. 174)
- Wenn du es nur für dich alleine machst kannst du auch nicht erwarten, dass dir irgendjemand hilft (Z. 176)
- Muss das Unternehmen sensibel sein, wie viel Stress die Mitarbeiter vertragen (Z. 365)

- Für die Mitarbeiter individuell Kurse anbieten oder eine Form von Gespräch, dass die Mitarbeiter für sich selbst einen vernünftigen Umgang mit dem Stress finden können (Z. 367)
- Ich fand es für mich unglaublich wertvoll mit dir darüber gesprochen zu haben, weil man sich der Sache bewusst wird (Z. 287, 357)
- Sich nochmal Gedanken drüber gemacht zu haben, fand ich wirklich hilfreich (Z. 358)
- Beim drüber sprechen war mir schon klar, was ich für mich falsch mach (Z. 234)
- *Für ihn ist es wichtig, das Thema offen im Unternehmen zu behandeln. Sei es mit dem eigenen Vorgesetzten über das persönliche Stresslevel zu sprechen oder als Unternehmen auf die Mitarbeitenden zu achten und Angebote zum Umgang mit Stress zu schaffen. Ihm persönlich hat es schon sehr geholfen, nur darüber zu sprechen, um ein Bewusstsein zu schaffen.*

#### 10. Optimales Stresslevel:

- Ich brauche Stress, definitiv, ansonsten würde ich mich unterfordert fühlen (Z. 314, 321)
- Wenn man viel geschafft hat, fühlt es sich ja auch gut an (Z. 330)
- Das Empfinden, dass man das alles abarbeiten kann und schaffen kann in dem Rahmen, den man zur Verfügung hat, dann ist es positiver Stress (Z. 334)
- *Er selbst braucht Stress, um sich erfolgreich und gut statt unterfordert zu fühlen. Das findet er solange positiv, wie er das Gefühl hat, es realistisch bewältigen zu können. Wenn das für ihn nicht mehr absehbar ist, wird es zu negativem Stress.*

## 5. Paraphrasieren

Der Arbeitsalltag von TN 12 wird maßgeblich von Terminen bestimmt und er arbeitet so lange, bis er alles erledigt hat (3). Im Stress hat ihm dabei oft die Struktur gefehlt. Das hat sich während des Experiments geändert, da er sich eine To-do-Liste geschaffen hat, die zu seinen persönlichen Anforderungen passt. Damit ist er sehr zufrieden und arbeitet deutlich effizienter (8). Wenn er sich trotzdem gestresst fühlt, helfen ihm kurzzeitige Ablenkung und Abstand von dem Thema. Dann macht er eine Pause oder konzentriert sich auf etwas anderes, atmet tief durch und sortiert sich neu. Dadurch bemerkt er auch, dass er angespannt ist, und kann das Gefühl direkt loslassen (7). Zu Beginn war TN 12 der Ansicht, dass er die Menge an Arbeit ausschließlich insofern beeinflussen kann, dass er seine

eigenen Ansprüche an die Qualität reduziert. Das möchte er allerdings nicht, da er sehr hohe Erwartungen an sich hat und alles so gut und perfekt wie möglich machen möchte (4/5). Er hat ein hohes Commitment für die Arbeit und hat sich bisher mit dem Stress abgefunden. Im Nachhinein sieht er aber, dass er auch an der Quantität etwas ändern kann, indem er sich selbst priorisiert und Aufgaben dann einfach mal geschoben werden müssen (4). Am Anfang hat er sich durchweg gestresst gefühlt, und das schon seit längerer Zeit. Jetzt ist sein Stresslevel gesunken und er sieht Stress nicht mehr so negativ. Das gelingt ihm, indem er Situationen objektiv und neutral mit mehr Abstand sieht, anstatt sie sofort negativ zu bewerten (1). Generell braucht TN 12 Stress, um sich erfolgreich statt unterfordert zu fühlen. Das findet er solange positiv, wie er das Gefühl hat, es realistisch bewältigen zu können. Wenn das für ihn nicht mehr absehbar ist, wird es zu negativem Stress (10). Dieser macht sich körperlich durch Muskelverspannungen und mental durch ständige Gedanken an die Arbeit bemerkbar, die er dann auch ins Privatleben mitnimmt. Dadurch kann er nicht mehr abschalten und ermüdet. Mit der Zeit achtet er darauf, mehr in sich zu hören. Dadurch kann er die Signale besser einordnen und reduzieren (6). Ihm ist es ein Anliegen, das Thema offen im Unternehmen zu behandeln. Sei es mit dem eigenen Vorgesetzten über das persönliche Stresslevel zu sprechen oder als Unternehmen auf die Mitarbeitenden zu achten und Angebote zum Umgang mit Stress zu schaffen. So hat es ihm persönlich schon sehr geholfen, allein darüber zu sprechen, um ein Bewusstsein zu schaffen (9).

## **6. Zentrale Kategorien**

1. Äußere vs. innere Stressoren (3/5)
2. Ausdruck von Zeit (2)
3. Zugang zur eigenen Gedanken- und Gefühlswelt (4/5)
4. Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitsgefühl (1/4)
5. Achtsame Körperwahrnehmung (6/7)
6. Ausdruck von Stress und Konsequenzen für das Umfeld (1)
7. Stressprävention (8)
8. Stressbewältigung (7)
9. Die Balance des optimalen Stresslevels (10)
10. Externe Unterstützung (9)

**Anhang 8: Synopsis der zentralen Kategorien**

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
	Äußere vs. innere Stressoren	Ausdruck von Zeit	Zugang zur eigenen Gedanken- und Gefühlswelt	Achtsamkeit und Selbstwirksamkeitsgefühl	Achtsame Körperwahrnehmung	Ausdruck von Stress und Konsequenzen für das Umfeld	Stressprävention	Stressbewältigung	Die Balance des optimalen Stresslevels	Externe Unterstützung	Veränderung als Prozess	Kriterien zur Bewertung von Copingstrategien
<b>Interview 1</b>	2,5,6	1,5	6	5,7	11,12	13	4,8,10	4,8,9	3	10,14	-	10
<b>Interview 2</b>	1,3	2,6	1,3	4,8	8	5	4,7	6,9	-	10	-	-
<b>Interview 3</b>	2,3,4	2,12	3,4	4	5,6,7	1,5,8	-	9,10	8	11	-	-
<b>Interview 4</b>	2	-	2,6	4,5,6	1,3,5,6	1	4	1,4,5	9	8	7	6
<b>Interview 5</b>	2,3	7	5	4,5	4	1	7	6	-	8	1	-
<b>Interview 6</b>	3, 6	1	6	2,6,7	7	4	5	5	4	-	2	-
<b>Interview 7</b>	4,5,6	5	3,5,6	5,6,7	5,7,8	5,7	2,3,6	1,2,3,6	-	9	3,6	-
<b>Interview 8</b>	1,5,6	5	1,6	1,2	2,7	4,6	3,8	8	-	9	6,10	3
<b>Interview 9</b>	6,7	2	4,5,7,9	4,5,9	1,5,9	1,2,5	5,6	3,6,8	-	10	4	2
<b>Interview 10</b>	2,3	5	7	3,6,7	4	6	5,6	5,6	1	1	8	10
<b>Interview 11</b>	4,5	7	3,4,5,6	1,5,6	8	1,11	2,3,9	3,9	10,11	9	-	9
<b>Interview 12</b>	3,5	2	4,5	1,4	6,7	1	8	7	10	9	-	-

**Folgende Bände sind bisher in dieser Reihe erschienen:**

**Band 1 (2005)**

Hermeier, Burghard / Frère, Eric / Heuermann, Marina  
Ergebnisse und Effekte des Modellprojektes „Fit machen fürs Rating...“  
ISSN 1865-5610

**Band 2 (2006)**

Hermeier, Burghard / Platzköster, Charlotte  
Ergebnisse der ersten bundesweiten FOM-Marktstudie „Industrie-Dienstleistungen“  
ISSN 1865-5610

**Band 3 (2006)**

Kern, Uwe / Pankow, Michael  
Die Stärkung des traditionellen 3-stufigen Vertriebswegs im Sanitärmarkt durch den Einsatz neuer Medien  
ISSN 1865-5610

**Band 4 (2006)**

Kürble, Peter  
Die unternehmensinterne Wertschöpfungskette bei Dienstleistungen am Beispiel der TV-Programmveranstalter  
ISSN 1865-5610

**Band 5 (2007)**

Klumpp, Matthias  
Begriff und Konzept Berufswertigkeit  
ISSN 1865-5610

**Band 6 (2007)**

Klumpp, Matthias / Jasper, Anke  
Efficient Consumer Response (ECR) in der Logistikpraxis des Handels  
ISSN 1865-5610

**Band 7 (2007)**

Klumpp, Matthias / Koppers, Laura  
Kooperationsanforderungen im Supply Chain Management (SCM)  
ISSN 1865-5610

**Band 8 (2008)**

Klumpp, Matthias  
Das deutsche System der Berufsbildung im europäischen und internationalen Qualifikationsrahmen  
ISSN 1865-5610



**Band 9 (2008)**

Göke, Michael

Homo oeconomicus im Hörsaal – Die Rationalität studentischer  
Nebengespräche in Lehrveranstaltungen

ISSN 1865-5610

**Band 10 (2008)**

Klumpp, Matthias / Rybnikova, Irma

Internationaler Vergleich und Forschungsthese zu Studienformen in Deutsch-  
land

ISSN 1865-5610

**Band 11 (2008)**

Kratzsch, Uwe

Eine ökonomische Analyse einer Ausweitung des Arbeitnehmer-  
Entsendegesetzes

ISSN 1865-5610

**Band 12 (2009)**

Friedrich, Klaus

Organisationsentwicklung – Lernprozesse im Unternehmen durch  
Mitarbeiterbefragungen

ISSN 1865-5610

**Band 13 (2009)**

Chaudhuri, Arun

Die Outsourcing/Offshoring Option aus der Perspektive der Neuen Institutionen-  
ökonomie

ISSN 1865-5610

**Band 14 (2009)**

Seng, Anja / Fleddermann, Nicole / Klumpp, Matthias

Der Bologna-Prozess

Hintergründe – Zielsetzung – Anforderungen

ISSN 1865-5610

**Band 15 (2009)**

Jäschke, Thomas

Qualitätssteigerung bei gleichzeitigen Einsparungen –

Widerspruch oder Zukunft in der hausärztlichen Versorgung?

ISSN 1865-5610

**Band 16 (2010)**

Schütte, Michael  
Beiträge zur Gesundheitsökonomie  
ISSN 1865-5610

**Band 17 (2010)**

Bode, Olaf H. / Brimmen, Frank / Redeker, Ute  
Die Einführung eines Mindestlohns in Deutschland – Eine Makroökonomische  
Analyse  
Introduction of a Minimum Wage in Germany – A Macroeconomic Analysis  
ISSN 1865-5610

**Band 18 (2011)**

Nietsch, Cornelia / Weiffenbach, Hermann  
Wirtschaftsethik – Einflussfaktoren ethischen Verhaltens in Unternehmen  
ISSN 1865-5610

**Band 19 (2011)**

Frère, Eric / Schyra Andreas  
Ausgewählte steuerliche Einflussfaktoren der Unternehmensbewertung  
ISSN 1865-5610

**Band 20 (2011)**

Schulenburg, Nils / Jesgarzewski, Tim  
Das Direktionsrecht des Arbeitgebers – Einsatzmöglichkeiten und Grenzen  
ISSN 1865-56

**Band 21 (2011)**

Fichtner-Rosada, Sabine  
Interaktive Hochschuldidaktik als Erfolgsfaktor im Studium für Berufstätige –  
Herausforderung und kompetenzorientierte Umsetzung  
ISSN 1865-5610

**Band 22 (2011)**

Kern, Uwe / Negri, Michael, Whyte, Ligia  
Needs of the Internet Industry  
ISSN 1865-5610

**Band 23 (2011)**

Schütte, Michael  
Management in ambulanten Sektor des Gesundheitswesens  
ISSN 1865-5610

**Band 24 (2011)**

Holtfort, Thomas

Intuition, Risikowahrnehmung und Investmententscheidungen –  
Behaviorale Einflussfaktoren auf das Risikoverhalten privater Anleger  
ISSN 1865-5610

**Band 25 (2012)**

Heinemann, Stefan / Hüsgen, Thomas / Seemann, Volker

Die Mindestliquiditätsquote – Konkrete Auswirkungen auf den Wertpapier-Ei-  
genbestand der  
Sparkassen  
ISSN 1865-5610

**Band 26 (2012)**

Hose, Christian / Lübke, Karsten / Nolte, Thomas / Obermeier, Thomas

Rating und Risikomanagement – Chancen und Risiken der Architektur des  
Ratingprozesses für die Validität der Ratingergebnisse  
ISSN 1865-5610

**Band 27 (2012)**

Serfas, Sebastian

Illustrating the distortive impact of cognitive biases on knowledge generation, fo-  
cusing on unconscious availability-induced distortions and SMEs  
ISSN 1865-5610

**Band 28 (2012)**

Wollenweber, Leif-Erik

Customer Relationship Management im Mittelstand  
ISSN 1865-5610

**Band 29 (2012)**

Nentwig, Holger / Obermeier, Thomas / Scholl, Guido

Ökonomische Fitness  
ISSN 1865-5610

**Band 30 (2012)**

Büser, Tobias / Stein, Holger / von Königsmarck, Imke

Führungspraxis und Motivation – Empirische 360-Grad-Analyse auf Grundlage  
des MoKoCha-Führungsmodells und des Team Management Systems (TMS)  
ISSN 1865-5610

**Band 31 (2012)**

Schulenburg, Nils / Knauer, Stefan

Altersgerechte Personalentwicklung – Bewertung von Instrumenten vor dem  
Hintergrund des demografischen Wandels  
ISSN 1865-5610

**Band 32 (2013)**

Kinne, Peter

Balanced Governance – Komplexitätsbewältigung durch ausgewogenes Management im Spannungsfeld erfolgskritischer Polaritäten

ISSN 1865-5610

**Band 33 (2013)**

Holtfort, Thomas

Beiträge zur Verhaltensökonomie: Einfluss von Priming-Effekten auf rationale vs. intuitive

Entscheidungen bei komplexen Sachverhalten

ISSN 1865-5610

**Band 34 (2013)**

Mahood, Ed / Kameas, Achilles / Negri, Micheal

Labelisation and Certification of e-Jobs – Theoretical considerations and practical approaches to foster employability in a dynamic industry

ISSN 1865-5610

**Band 35 (2013)**

Gondek Heinemann

An insight into Drivers of Customer Satisfaction – An empirical Study of a global automotive brand

ISSN 1865-5610

**Band 36 (2013)**

Rödder, Sascha / Schütte, Michael

Medizinische Versorgungszentren –

Chancen und Risiken der Implementierung im ambulanten Sektor des Gesundheitswesens

ISSN 1865-5610

**Band 37 (2013)**

Abele, Thomas / Ecke, Astrid

Erfolgsfaktoren von Innovationen in reifen Märkten

ISSN 1865-5610

**Band 38 (2013)**

Vatanparast, Mir Farid

Betriebswissenschaftliche Elemente im Social Entrepreneurship

ISSN 1865-5610

**Band 39 (2013)**

Seidel, Marcel

Die Anwendung heuristischer Regeln – Eine Übersicht am Beispiel von Fusionen

ISSN 1865-5610

**Band 40 (2013)**

Coburger, Dieter

Vertragsabschlüsse auf Internetplattformen. Rechtliche Risiken und Gestaltungsmöglichkeiten am Beispiel der Internetplattform eBay

ISSN 1865-5610

**Band 41 (2013)**

Kraus, Hans

Big Data – Einsatzfelder und Herausforderungen

ISSN 1865-5610

**Band 42 (2013)**

Schmitz, Elmar

Textsammlung zum deutsch-chinesischen Wissenschaftsdialog

ISSN 1865-5610

**Band 43 (2014)**

Bruns, Kerstin

Führungskraft und Frau – manchmal ein Teufelskreis

ISSN 1865-5610

**Band 44 (2014)**

Deeken, Michael

Merkmale zukunftsfähiger Unternehmen – Erkenntnisse am Beispiel der Vermögensverwaltungsbranche

ISSN 1865-5610

**Band 45 (2014)**

Holzkämper, Hilko

Reformoptionen der Pflegeversicherung –

Eine ordnungstheoretische Analyse

ISSN 1865-5610

**Band 46 (2014)**

Kiefer, Markus

Neue Potenziale für die Krisenkommunikation von Unternehmen –

Social Media und die Kommunikation von großen Infrastrukturprojekten

ISSN 1865-5610

**Band 47 (2014)**

Hose, Christian / Lübke, Carsten / Nolte, Thomas / Obermeier, Thomas

Nachhaltigkeit als betriebswirtschaftlicher Wettbewerbsfaktor –

Eine Propensity Score Analyse Deutscher Aktiengesellschaften

ISSN 1865-5610



**Band 48 (2014)**

Chiwitt, Ulrich  
Ratingagenturen – Fluch oder Segen?  
Eine kritische Bestandsaufnahme  
ISSN 1865-5610

**Band 49 (2014)**

Kipp, Volker  
Aktuelle Entwicklungen in der Finanzierung mittelständischer Unternehmen  
ISSN 1865-5610

**Band 50 (2014)**

Nastansky, Andreas  
Systemisches Risiko und systemrelevante Finanzinstitute  
ISSN 1865-5610

**Band 51 (2014)**

Schat, Hans-Dieter  
Direkte Beteiligung von Beschäftigten – Historische Entwicklung und aktuelle  
Umsetzung  
ISSN 1865-5610

**Band 52 (2014)**

Fabian Sosa  
Anwaltskanzleien und Exportversicherungen – Konfliktlösungen für  
internationale Handelsgeschäfte  
ISSN 1865-5610

**Band 53 (2014)**

Hose, Christian / Lübke, Karsten / Nolte, Thomas / Obermeier, Thomas  
Einführung von Elektromobilität in Deutschland – Eine Bestandsaufnahme von  
Barrieren  
und Lösungsansätzen  
ISSN 1865-5610

**Band 54 (2015)**

Klukas, Jörg  
Trend Empfehlungsmarketing in der Personalbeschaffung – Einordnung und  
empirische Analyse  
ISSN 1865-5610

**Band 55 (2015)**

Wohlmann, Monika  
Finanzmarktintegration in Mittelosteuropa: Eine empirische Analyse der  
integrativen Wirkung des Euro  
ISSN 1865-5610

**Band 56 (2015)**

Rudolph, Elke

Crossmedia-Kommunikation, Komponenten, Planung, Implementierung und Prozesskontrolle –

illustriert mit Beispielen aus der Entertainmentbranche

ISSN 1865-5610

**Band 57 (2015)**

Cervelló-Royo, Roberto / Guijarro Martínez, Francisco / Pfahler, Thomas / Preuss, Marion

Residential trade and industry –

European market analysis, future trends and influencing factors

ISSN 1865-5610

**Band 58 (2016)**

Hose, Christian / Obermeier, Thomas / Potthast, Robin

Demografischer Wandel: Implikationen für die Finanz- und Immobilienwirtschaft

ISSN 1865-5610

**Band 59 (2016)**

Fritsche, Charmaine

Cross-Sectional Tests of the Capital Asset Pricing Model –  
in Stock Markets of the U.K. and the U.S.

ISSN 1865-5610

**Band 60 (2016)**

Löhr, Andreas / Ibragimov, Mansur

Determinants of Capital Structure in Times of Financial Crisis –  
An Empirical Study with Focus on TecDAX Companies

ISSN 1865-5610

**Band 61 (2016)**

Dreesen, Heinz / Heuser, Elena / Holtfort, Thomas

Neuorganisation der Bankenaufsicht –

Auswirkungen und kritische Würdigung des einheitlichen europäischen  
Aufsichtsmechanismus für Kreditinstitute in Deutschland

ISSN 1865-5610

**Band 62 (2016)**

Kinne, Peter

Querschnitts-Disziplinen und ihr Synergiepotenzial zum Abbau dysfunktionaler  
Eigenkomplexität

ISSN 1865-5610

**Band 63 (2016)**

Schaff, Arnd / Gottschald, Jan

Prozessoptimierung im Produktentstehungs- und Intellectual Property Management Prozess unter besonderer Berücksichtigung von Schutzrechtsaspekten

ISSN 1865-5610

**Band 64 (2016)**

Richardt, Susanne

Chances and Challenges for Media-Based Instruction in Higher Education

ISSN 1865-5610

**Band 65 (2016)**

Godbersen, Hendrik

Die Führung von Apotheken mit Relationship Marketing – Theorie, Empirie und Anwendung

ISSN 1865-5610

**Band 66 (2016)**

Ahrendt, Bernd

Komplexe Entscheidungssituationen für Führungskräfte im Kontext von Führungskonzepten und Selbstcoaching als Selbstreflexionsprozess für die Praxis

ISSN 1865-5610

**Band 67 (2017)**

Herlyn, Estelle

Zur Bedeutung von Nachhaltigkeit für die ökonomische Ausbildung

ISSN 1865-5610

**Band 68 (2017)**

Dotzauer, Andreas

Coaching in Theorie und Praxis – Eine Bestandsaufnahme aus interdisziplinärer Perspektive

ISSN 1865-5610

**Band 69 (2018)**

Kotas, Carsten

Real Estate Crowdfunding in Deutschland –

Eine empirische Untersuchung vom 01.01.2012 - 31.12.2017

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

**Band 70 (2018)**

Brademann, Isabell / Piorr, Rüdiger

Das affektive Commitment der Generation Z – Eine empirische Analyse des Bindungsbedürfnisses an Unternehmen und dessen Einflussfaktoren

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

**Band 71 (2018)**

Bauerle, Christoph T.  
Haftung in der Anlageberatung –  
Die Empfehlung zum unterlassenen  
Wertpapierkauf aus rechtlicher Sicht  
ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

**Band 72 (2019)**

Schwegler, Ulrike  
Den Wandel gestalten: zukunftsorientiert führen –  
Empirische Erkenntnisse und praktische Handlungsoptionen  
ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

**Band 73 (2019)**

Heupel, Thomas / Hohoff, Christoph / Landherr, Gerrit  
Internationalisierung der FOM Forschung – Berichte aus dem Europäischen  
Forschungsraum  
ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)  
ISBN 978-3-89275-059-2 (Print) – 978-3-89275-094-9 (eBook)

**Band 74 (2019)**

Mann, Gerald  
60 Jahre „Wohlstand für alle“ – Ludwig Erhard und die Soziale Marktwirtschaft  
ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)  
ISBN 978-3-89275-095-2 (Print) – ISBN 978-3-89275-096-3 (eBook)

**Band 75 (2019)**

Schindler, Uwe  
Customer Integration: Wettbewerbsvorteil durch intangible Faktoren  
Erkenntnisse einer Studie aus dem Bereich der industriellen Fördertechnik  
ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)  
ISBN 978-3-89275-113-7 (Print) – 978-3-89275-114-4 (eBook)

**Band 76 (2020)**

Behrens, Yvonne / Elsenheimer, Laura / Kantermann, Thomas / Wiesener,  
Marc  
Integration von berufsbegleitend Studierenden in die Forschung: Evaluation des  
digitalen Master-Forschungsforums 2020 der FOM Hochschule  
ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)  
ISBN 978-3-89275-160-1 (Print) – ISBN 978-3-89275-161-8 (eBook)

**Band 77 (2020)**

Rumford, Max  
Robotik im Anlagevermögen: Algorithmenbasiertes Handeln in der Versiche-  
rungsbranche  
ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)  
ISBN 978-3-89275-164-9 (Print) – ISBN 978-3-89275-165-6 (eBook)

**Band 78 (2021)**

Hohoff, Christoph / Krumme, Anja

MINT-LINK – Projektbericht zum Ausbau der Vernetzung des zdi-Zentrums

MINT-Netzwerk Essen mit der regionalen Wirtschaft

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

ISBN 978-3-89275-186-1 (Print) – ISBN 978-3-89275-187-8 (eBook)

**Band 79 (2021)**

Röser, Alexander Maximilian

Charakterisierung von schwacher und starker Künstlicher Intelligenz

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

ISBN 978-3-89275-188-1 (Print) – ISBN 978-3-89275-189-2 (eBook)

**Band 80 (2021)**

Godbersen, Hendrik

Let Social Capital (Finally) Be (Economic) Capital –

Conceptualising, Formalising and Operationalising Social Capital

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

ISBN 978-3-89275-190-8 (Print) – ISBN 978-3-89275-191-5 (eBook)

**Band 81 (2021)**

Hose, Christian / Mock, Marcel / Obermeier, Thomas

Nachhaltige Berichterstattung gemäß des deutschen Nachhaltigkeitskodex  
und der Gemeinwohlmatrix

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

ISBN 978-3-89275-222-6 (Print) – ISBN 978-3-89275-223-3 (eBook)

**Band 82 (2022)**

Lefrank, Walentina / Gräf, Michael

Eine quantitative Studie zum Einfluss von Achtsamkeit auf Stress, Burnout und  
Depression

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

ISBN 978-3-89275-234-9 (Print) – ISBN 978-3-89275-235-6 (eBook)

**Band 83 (2022)**

Pohland, Nadine / Gräf, Michael

Effekte der OKR-Methode in Bezug auf Motivation, Autonomie, Kompetenzentwicklung  
und Transparenz bei der Verfolgung abteilungsspezifischer Jahresziele

ISSN 1865-5610 (Print) – ISSN 2569-5800 (eBook)

ISBN 978-3-89275-270-7 (Print) – ISBN 978-3-89275-271-4 (eBook)





Forschungsstark und praxisnah:

# Deutschlands Hochschule für Berufstätige

Raphaela Schmaltz studiert den  
berufsbegleitenden Master-Studiengang  
Taxation am FOM Hochschulzentrum Köln.

Die FOM ist Deutschlands Hochschule für Berufstätige. Sie bietet über 40 Bachelor- und Master-Studiengänge, die im Tages- oder Abendstudium berufsbegleitend absolviert werden können und Studierende auf aktuelle und künftige Anforderungen der Arbeitswelt vorbereiten.

In einem großen Forschungsbereich mit hochschuleigenen Instituten und KompetenzCentren forschen Lehrende – auch mit ihren Studierenden – in den unterschiedlichen Themenfeldern der Hochschule, wie zum Beispiel Wirtschaft & Management, Wirtschaftspsychologie, IT-Management oder Gesundheit & Soziales. Sie entwickeln im Rahmen nationaler und internationaler Projekte gemeinsam mit Partnern aus Wissenschaft und Wirtschaft Lösungen für Problemstellungen der betrieblichen Praxis.

Damit ist die FOM eine der forschungstärksten privaten Hochschulen Deutschlands. Mit ihren insgesamt über 2.000 Lehrenden bietet die FOM rund 57.000 Studierenden ein berufsbegleitendes Präsenzstudium im Hörsaal an einem der 36 FOM Hochschulzentren und ein digitales Live-Studium mit Vorlesungen aus den hochmodernen FOM Studios.

Alle Institute und KompetenzCentren unter  
[fom.de/forschung](https://www.fom.de/forschung)

Die Hochschule.  
Für Berufstätige.

**FOM**



# FOM Hochschule

FOM – Deutschlands Hochschule für Berufstätige.

Mit über 57.000 Studierenden ist die FOM eine der größten Hochschulen Europas und führt seit 1993 Studiengänge für Berufstätige durch, die einen staatlich und international anerkannten Hochschulabschluss (Bachelor/Master) erlangen wollen.

Die FOM ist der anwendungsorientierten Forschung verpflichtet und verfolgt das Ziel, adaptionsfähige Lösungen für betriebliche bzw. wirtschaftsnahe oder gesellschaftliche Problemstellungen zu generieren. Dabei spielt die Verzahnung von Forschung und Lehre eine große Rolle: Kongruent zu den Masterprogrammen sind Institute und KompetenzCentren gegründet worden. Sie geben der Hochschule ein fachliches Profil und eröffnen sowohl Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern als auch engagierten Studierenden die Gelegenheit, sich aktiv in den Forschungsdiskurs einzubringen.

Weitere Informationen finden Sie unter [fom.de](http://fom.de)



**FOM forscht.**  
Der Wissenschaftsblog  
der FOM Hochschule



Der Wissenschaftsblog der FOM Hochschule bietet Einblicke in die vielfältigen Themen, zu denen an der FOM geforscht wird: [fom-blog.de](http://fom-blog.de)