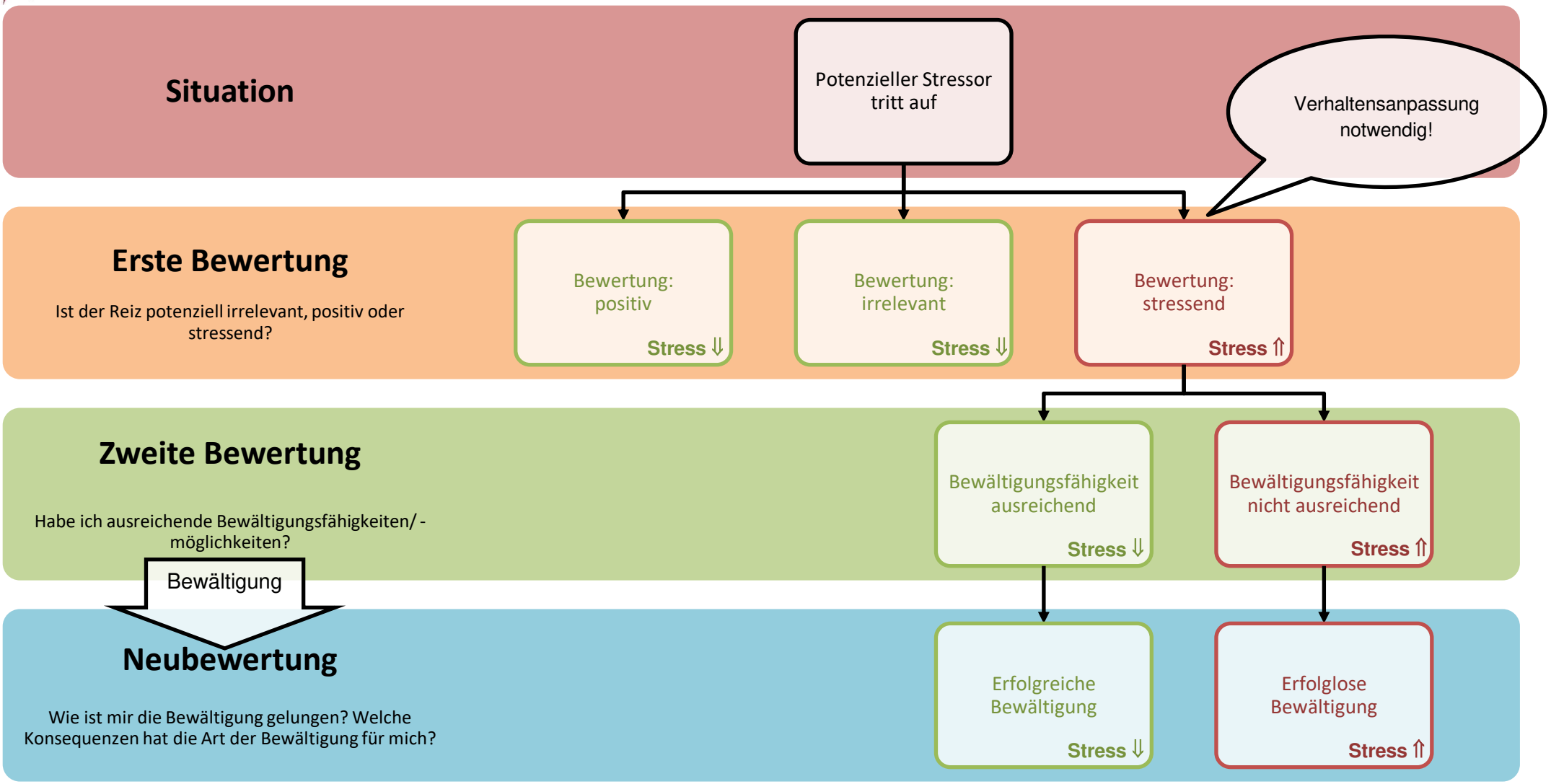
Wie entsteht Stress?



TU Braunschweig, Institut für Psychologie
Lehrstuhl für Arbeits-, Organisations- und Sozialpsychologie
Prof. Dr. Simone Kauffeld
Homepage: www.tu-braunschweig.de/psychologie/aos

Quellen: in Anlehnung an Lazarus, R.S., & Launier, R.(1981). Stressbezogene Transaktionen zwischen Person und Umwelt. In Kauffeld, S. *Arbeits-, Organisations- und Personalpsychologie für Bachelor*. Springer, 2019.

Wie entsteht Stress? Ein Beispiel.

Situation

Neues, digitales Verwaltungssystem soll genutzt werden

Verhaltensanpassung notwendig!

Erste Bewertung

Ist der Reiz potenziell irrelevant, positiv oder stressend?

Positiv:

Super! Endlich kann ich zeigen was ich drauf habe.

Stress ⇓

Irrelevant:

Die Einführung von Programmen ist nichts Neues für mich.

Stress ⇓

Stressend:

Ich kann mit solchen Programmen nicht umgehen. Das wird nie etwas!

Stress ⇑

Zweite Bewertung

Habe ich ausreichende Bewältigungsfähigkeiten/ -möglichkeiten?

Ausreichend:

Ich habe den IT-Service an meiner Seite und ein Handbuch zur Verfügung. Das wird schon.

Stress ⇓

Nicht Ausreichend:

Ich weiß nicht, wie ich mich mit dem Programm vertraut machen soll. Ich weigere mich, das Programm zu nutzen.

Stress ⇑

Bewältigung

Neubewertung

Wie ist mir die Bewältigung gelungen? Welche Konsequenzen hat die Art der Bewältigung für mich?

Erfolgreich:

Ich habe die Aufgabe mit etwas Unterstützung gut gemeistert. Das war weniger schlimm als befürchtet. Mein Chef ist zufrieden mit meiner Arbeit.

Erfolglos:

Mein Chef musste die Aufgabe an jemand anderen abgeben und ist enttäuscht. Ich erledige nun weniger verantwortungsvolle Aufgaben.

TU Braunschweig, Institut für Psychologie
Lehrstuhl für Arbeits-, Organisations- und Sozialpsychologie
Prof. Dr. Simone Kauffeld
Homepage: www.tu-braunschweig.de/psychologie/aos

Quellen: in Anlehnung an Lazarus, R.S., & Launier, R.(1981). Stressbezogene Transaktionen zwischen Person und Umwelt. In Kauffeld, S. *Arbeits-, Organisations- und Personalpsychologie für Bachelor*. Springer, 2019.