

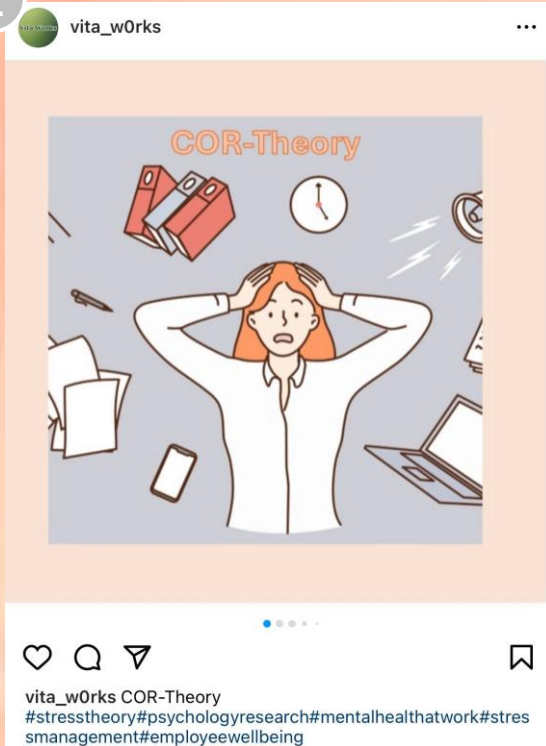
Stresstheorien am Arbeitsplatz

Insta-Beiträge aus dem Seminar „Führung und Gesundheit“ – Dr. Antonia Kaluza

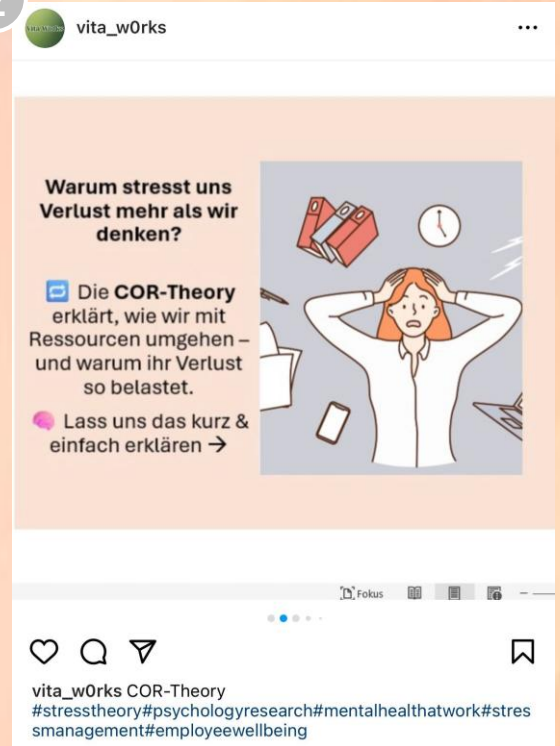
Erstellt von: Emilija Petreska, Hanna Derypapa, Lisa Ackermann

COR-Theory

1



2



3



4



5



vita_w0rks

...

Stress & Spiralen

- 💬 Gewinn- und Verlustspiralen
- 🎯 Wer Ressourcen aufbaut, gewinnt oft mehr (Gain Spiral)
- 😓 Wer Ressourcen verliert, gerät leicht in Abwärtsspiralen (Loss Spiral)
- 👉 Darum ist Ressourcenschutz der Schlüssel zur Stressbewältigung.



vita_w0rks COR-Theory
#stresstheory#psychologyresearch#mentalhealthatwork#stressmanagement#employee wellbeing

6



vita_w0rks

...

🌟 Mini-Reflexion

- 💡 Welche 2 Ressourcen sind dir aktuell am wichtigsten? Kommentiere mit Emojis!
- z. B.:
 - 🕒 🤝 → Zeit & Freundschaft
 - 💰 🤝 → Geld & Selbstvertrauen
- 👉 Und: Was kannst du diese Woche tun, um sie zu stärken?



vita_w0rks COR-Theory
#stresstheory#psychologyresearch#mentalhealthatwork#stressmanagement#employee wellbeing

Das Job-Demands-Resources-Modell

1



vita_w0rks

...

Das Job-Demands-Resources-Modell (JD-R) einfach erklärt!



vita_w0rks Burnout vorbeugen, Motivation fördern: Das JD-R-Modell alltagsnah erklärt
#BurnoutPrävention#WorkHealth#GesundeArbeit
#Motivation#WorkWellbeing

2

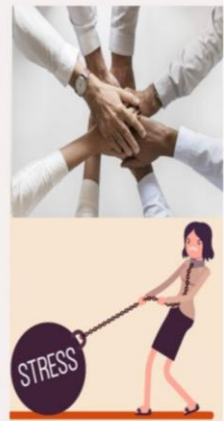


vita_w0rks

...

Was macht Arbeit gesund – und wann wird sie zur Belastung?

DAS JOB-DEMANDS-RESOURCES-MODELL (JD-R) EINFACH ERKLÄRT!



vita_w0rks Burnout vorbeugen, Motivation fördern: Das JD-R-Modell alltagsnah erklärt
#BurnoutPrävention#WorkHealth#GesundeArbeit
#Motivation#WorkWellbeing

3

vita_w0rks

Was ist das JD-R-Modell? 🤔

Das Job Demands-Resources Modell zeigt, wie Stress und Motivation am Arbeitsplatz entstehen. Im Fokus steht das Zusammenspiel von:

- 
Arbeitsanforderungen – z. B. Emotionale Belastung, Schichtarbeit, Konflikte
- 
Arbeitsressourcen – z. B. Unterstützung, Feedback


 Hohe Anforderungen können belasten – aber starke Ressourcen wirken wie ein Puffer und fördern Motivation.

vita_w0rks Burnout vorbeugen, Motivation fördern: Das JD-R-Modell alltagsnah erklärt
 #BurnoutPrävention#WorkHealth#GesundeArbeit
 #Motivation#WorkWellbeing

4

vita_w0rks

Grundannahmen

Das Modell geht von zwei getrennten Prozessen aus:

- 
Hohe Anforderungen
 → führen zu **Stress & Erschöpfung**
- 
Viele Ressourcen
 → fördern **Motivation & Engagement**


Beide Prozesse können gleichzeitig ablaufen.

vita_w0rks Burnout vorbeugen, Motivation fördern: Das JD-R-Modell alltagsnah erklärt
 #BurnoutPrävention#WorkHealth#GesundeArbeit
 #Motivation#WorkWellbeing

5

vita_w0rks

Warum ist das wichtig?

Das Modell hilft dabei, psychische Belastung zu erkennen und gezielt vorzubeugen oder gegenzusteuern.


 Es unterstützt:

- 
Betriebliches Gesundheitsmanagement
- 
Gefährdungsbeurteilungen
- 
Maßnahmen gegen Burnout

vita_w0rks Burnout vorbeugen, Motivation fördern: Das JD-R-Modell alltagsnah erklärt
 #BurnoutPrävention#WorkHealth#GesundeArbeit
 #Motivation#WorkWellbeing

6

vita_w0rks

Wo wird es angewendet?



In ganz verschiedenen Bereichen, z. B.:

- 
Pflege
- 
Bildung
- 
Verwaltung
- 
Produktion

...überall da, wo Menschen arbeiten!

vita_w0rks Burnout vorbeugen, Motivation fördern: Das JD-R-Modell alltagsnah erklärt
 #BurnoutPrävention#WorkHealth#GesundeArbeit
 #Motivation#WorkWellbeing

7



8



Einladung zum kostenlosen Online-Workshop am 20.06.2025

1



Das Effort-Reward-Imbalance-Modell

1

vita_w0rks

Effort&Reward Imbalance

🔍 Viel Einsatz – weniger Belohnung?

Nach ein Meeting... und wieder kein Danke.

2 3

Übung: Einsatz vs. Belohnung – Reflexion in der Gruppe

Diese kurze Übung hilft euch, das eigene Gleichgewicht zwischen Geben und Bekommen bewusster wahrzunehmen:

Was ihr braucht: Stift & Papier oder Post-Its

- 1 Einsatz notieren:**
Was fordert euch im (Arbeits-)Alltag heraus?
(z. B. Zeitdruck, Verantwortung, emotionale Belastung)
- 2 Belohnung notieren:**
Was bekommt ihr dafür zurück?
(z. B. Gehalt, Lob, gute Stimmung, Sinngefühl)
- 3 Balance prüfen:**
Ist das Verhältnis für euch stimmig?
Wenn nicht – was fehlt? Was würde euch helfen?

2

vita_w0rks

Ungleichgewicht

Wenn wir viel leisten
aber wenig zurückbekommen
gerät unser inneres Gleichgewicht aus dem Lot

2 3

Übung: Einsatz vs. Belohnung – Reflexion in der Gruppe

Diese kurze Übung hilft euch, das eigene Gleichgewicht zwischen Geben und Bekommen bewusster wahrzunehmen:

Was ihr braucht: Stift & Papier oder Post-Its

- 1 Einsatz notieren:**
Was fordert euch im (Arbeits-)Alltag heraus?
(z. B. Zeitdruck, Verantwortung, emotionale Belastung)
- 2 Belohnung notieren:**
Was bekommt ihr dafür zurück?
(z. B. Gehalt, Lob, gute Stimmung, Sinngefühl)
- 3 Balance prüfen:**
Ist das Verhältnis für euch stimmig?
Wenn nicht – was fehlt? Was würde euch helfen?

3

vita_w0rks

Folgen Verstärkende Faktoren

Erschöpfung, Depression, Reizbarkeit
Schmerzen, Magenprobleme, Herz-Kreislauf
Perfektionismus, Zu wenig Unterstützung
Fehlende Stressbewältigung

2 3

Übung: Einsatz vs. Belohnung – Reflexion in der Gruppe

Diese kurze Übung hilft euch, das eigene Gleichgewicht zwischen Geben und Bekommen bewusster wahrzunehmen:

Was ihr braucht: Stift & Papier oder Post-Its

- 1 Einsatz notieren:**
Was fordert euch im (Arbeits-)Alltag heraus?
(z. B. Zeitdruck, Verantwortung, emotionale Belastung)
- 2 Belohnung notieren:**
Was bekommt ihr dafür zurück?
(z. B. Gehalt, Lob, gute Stimmung, Sinngefühl)
- 3 Balance prüfen:**
Ist das Verhältnis für euch stimmig?
Wenn nicht – was fehlt? Was würde euch helfen?

4

vita_w0rks

ohne Belohnung leere Batterie

Belohnung ist mehr als Geld
Auch Lob, Respekt
soziale Anerkennung
Belohnung ist unsere „Batterie“ auf
ohne Belohnung Burnout & Kollaps

2 3

Übung: Einsatz vs. Belohnung – Reflexion in der Gruppe

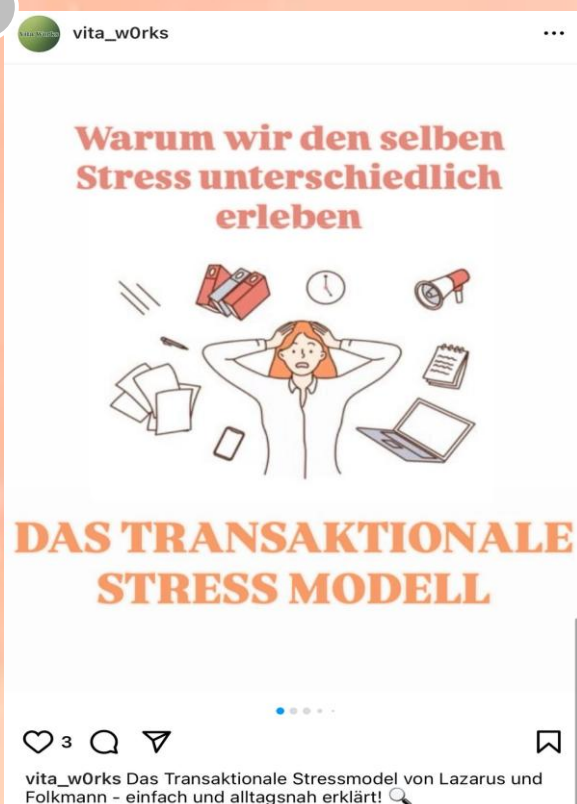
Diese kurze Übung hilft euch, das eigene Gleichgewicht zwischen Geben und Bekommen bewusster wahrzunehmen:

Was ihr braucht: Stift & Papier oder Post-Its

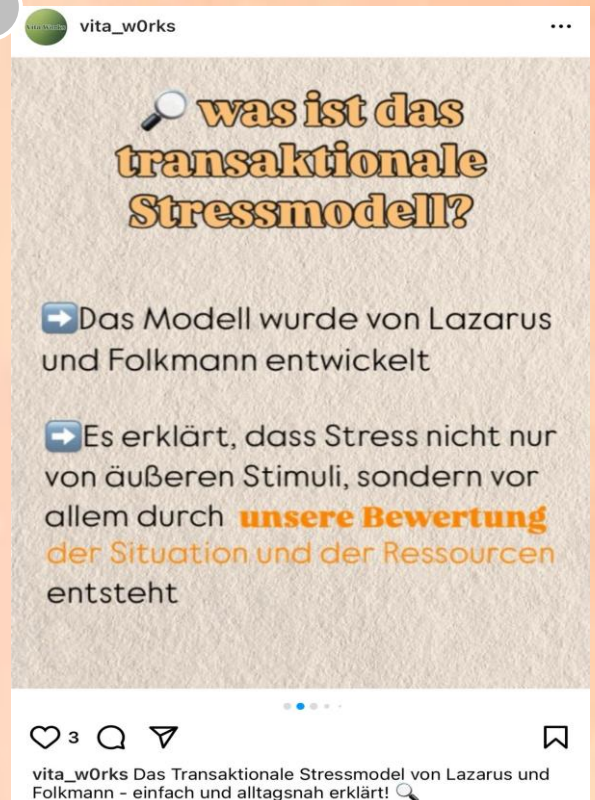
- 1 Einsatz notieren:**
Was fordert euch im (Arbeits-)Alltag heraus?
(z. B. Zeitdruck, Verantwortung, emotionale Belastung)
- 2 Belohnung notieren:**
Was bekommt ihr dafür zurück?
(z. B. Gehalt, Lob, gute Stimmung, Sinngefühl)
- 3 Balance prüfen:**
Ist das Verhältnis für euch stimmig?
Wenn nicht – was fehlt? Was würde euch helfen?

Das Transaktionale-Modell

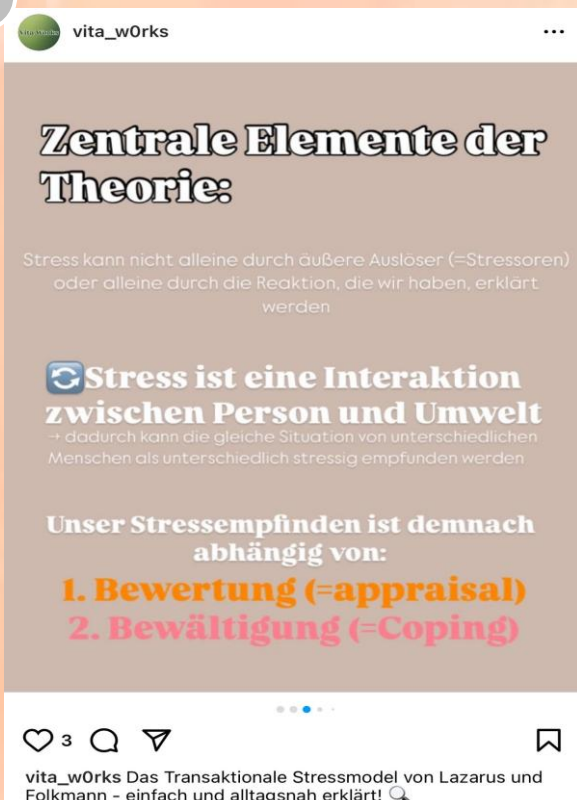
1



2



3



4



5

vita_wOrks

...



3

vita_wOrks Das Transaktionale Stressmodell von Lazarus und Folkman - einfach und alltagsnah erklärt! 🔍

6

vita_wOrks

...

1. Schritt: die Bewertung (primär und sekundär)



Wie bewerten wir eine Situation/ ein Ereignis in Bezug auf unsere Ziele?

3

vita_wOrks Das Transaktionale Stressmodell von Lazarus und Folkman - einfach und alltagsnah erklärt! 🔍

7

vita_wOrks

...

1. Bewertung

Primäre Bewertung:

➔ Einschätzung der Situation

⚠️ Ist die Situation schädigend, bedrohlich oder herausfordernd (in Bezug auf meine Ziele)?

Sekundäre Bewertung:

➔ Einschätzung der persönlichen Bewältigungsmöglichkeiten

- ✅ „Ich kann das schaffen. Ich habe die nötigen Fähigkeiten und Möglichkeiten“
- ❌ „Ich kann das nicht. Ich habe nicht die nötigen Fähigkeiten oder Möglichkeiten“

3

vita_wOrks Das Transaktionale Stressmodell von Lazarus und Folkman - einfach und alltagsnah erklärt! 🔍

8

vita_wOrks

...

2. Schritt: Bewältigung



Wie gehen wir mit dem Stress um?

3

vita_wOrks Das Transaktionale Stressmodell von Lazarus und Folkman - einfach und alltagsnah erklärt! 🔍

9

vita_wOrks

2 Arten von Bewältigung:



Emotions-orientiertes Coping

→ zielt darauf ab, **die emotionale Reaktion** auf die Stresssituation zu regulieren



Problem-orientiertes Coping

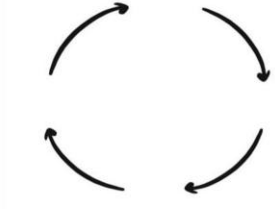
→ zielt darauf ab, **die Stressquelle / das Problem** direkt anzugehen, zu verändern oder zu bewältigen

vita_wOrks Das Transaktionale Stressmodell von Lazarus und Folkmann - einfach und alltagsnah erklärt! 🔍

10

vita_wOrks

3. Schritt: Neubewertung



Wir bewerten die Situation neu - das kann unser Stresslevel verändern

vita_wOrks Das Transaktionale Stressmodell von Lazarus und Folkmann - einfach und alltagsnah erklärt! 🔍

11

vita_wOrks

Ein Beispiel aus dem Arbeitsalltag:

SOS Situation:
es ist kurz vor Feierabend, und dein Chef beauftragt dich mit einer kurzfristigen Präsentation, welche du am nächsten Tag halten sollst



vita_wOrks Das Transaktionale Stressmodell von Lazarus und Folkmann - einfach und alltagsnah erklärt! 🔍

12

vita_wOrks

1. Bewertung:

Person A	Person B
Primäre Bewertung „oh nein, das ist zu viel, ich werde es nicht schaffen! Ich werde versagen.“ → Gefahr / Bedrohung	Primäre Bewertung „Ich kann das schaffen, wenn ich sofort anfangen!“ → keine Gefahr / Bedrohung → kein Stress
Sekundäre Bewertung: „Ich habe kaum Erfahrung im präsentieren, und ich habe nicht genug Zeit!“ → Anforderungen > Ressourcen → Stress	Sekundäre Bewertung: „Ich hab viel Übung darin, Präsentationen zu erstellen, und ich kann Max um Hilfe bitten.“ → Ressourcen > Anforderungen → kein Stress
	
Situation löst für Person A viel Stress aus	Situation löst für Person B keinen / weniger Stress aus

vita_wOrks Das Transaktionale Stressmodell von Lazarus und Folkmann - einfach und alltagsnah erklärt! 🔍

13

vita_w0rks

...

2. Bewältigung

Emotions-orientiert:

→ Ablenkung, mit Freunden reden, Entspannungsübungen, Stress-Zigarette rauchen...

Problem-orientiert:

→ Zeitplan machen, Kollegen um Hilfe fragen, Gliederung erstellen, mit Chef sprechen...



3 3



vita_w0rks Das Transaktionale Stressmodell von Lazarus und Folkmann - einfach und alltagsnah erklärt! 🔍

14

vita_w0rks

...

3. Neubewertung:

Nachdem Person A mit ihrer Freundin gesprochen hat und sich einen Plan gemacht hat, bewertet sie die Situation neu:

„Es ist doch weniger Arbeit als gedacht. Wenn ich heute etwas länger arbeite und mich an den Plan halte, werde ich es schaffen.“



3 3



vita_w0rks Das Transaktionale Stressmodell von Lazarus und Folkmann - einfach und alltagsnah erklärt! 🔍

15

vita_w0rks

...

**Was sind eure meistgenutzten Bewältigungsstrategien, um mit Stress umzugehen?
Wie bewertet ihr Situationen und eure eigenen Ressourcen?**

➡ schreibt es in die Kommentare!



3 3



vita_w0rks Das Transaktionale Stressmodell von Lazarus und Folkmann - einfach und alltagsnah erklärt! 🔍

Literaturverzeichnis

- Demerouti, E. & Nachreiner, F. (2018). Zum Arbeitsanforderungen-Arbeitsressourcen-Modell von Burnout und Arbeitsengagement – Stand der Forschung. Zeitschrift für Arbeitswissenschaft, 73(2), 119–130. <https://doi.org/10.1007/s41449-018-0100-4>
- Semmer, N. K. & Zapf, D. (2017). Theorien der Stressentstehung und -bewältigung. In Springer eBooks (S. 23–50). https://doi.org/10.1007/978-3-662-49322-9_1

Bilder:

- <https://www.canva.com/design/DAGsB0XqFsM/E8eITMZU--x0BCd7o6UsA/edit>
- https://img.freepik.com/vektoren-kostenlos/aquarell-heller-pfirsichfarbener-hintergrund_23-2150293766.jpg
- <https://cdn.papershift.com/20220729123136/stress-am-arbeitsplatz.jpg>
- <https://static.vecteezy.com/system/resources/previews/013/766/008/original/stress-burnout-feeling-tired-concept-young-stressed-woman-worker-cartoon-character-standing-touching-head-with-flying-things-duties-around-illustration-vector.jpg>
- <https://blog.unionhilfswerk.de/wp-content/uploads/2017/11/Stress-am-Arbeitsplatz.jpg>
- <https://www.projekt-beat.de/wp-content/uploads/people-3152585.jpg>
- https://ooe.arbeiterkammer.at/genticsimagestore/292dd8788f5faaf4dea1cb6ac4c23d56AdobeStock_90919992_Berufsgruppen_Kurhan.jpg
- https://pngtree.com/freepng/stress-burnout-feeling-tired-concept_8880523.html
- https://es.pngtree.com/freepng/decision-making-abstract-concept-vector-illustration_8425944.html
- <https://de.vecteezy.com/vektorkunst/48472562-stress-symbol-linear-grafik-einstellen>
- <https://www.pixeltrue.com/premium/minimalistic-illustrations>
- <https://de.pinterest.com/pin/676525175311903786/>
- <https://chat.openai.com>
- <https://www.instagram.com/p/C7Mm9DyqJRf/?epik=dj0yJnU9TUxONGt4cWRCVzFFdEYxaWlZaTBSWjZWaGFSLWxFWHAMcD0wJm49cmp0QlpGODVieEl1dIMyTUROcWUtdyZ0PUFBQUFBR2hpdExr>