

IDW **LIFE**

GEMEINSCHAFT SCHAFFT VERTRAUEN

GESUNDHEIT im BERUFSSTAND

STRESSABBAU · RESILIENZ · VORSORGE

Die fachliche Frage //////////////////////////////////////

Verletzung der Offenlegungspflicht gemäß
§ 325 Abs.1a Satz 1 HGB infolge pandemie-
bedingter Aufstellungsverzögerungen // S. 162

Neu in den **IDW** Fachnachrichten

IDW PH 450.2 (01.2022)

Den Stress **bändig**en

von Marion Klimmer



Marion Klimmer

So interessant, herausfordernd und bedeutsam die Aufgaben von Wirtschaftsprüfern sind: Die Praxis hat ihre Härten. Arbeitsvolumen, Termindruck, die steigende Zahl gesetzlicher Regelungen sowie zusätzliche interne Kontrollen stehen dabei ganz oben auf der Liste. Für alle in der Wirtschaftsprüfung Tätigen kommt hinzu, dass sie in der Pandemie weitgehend remote arbeiten: Der Kontakt zu Kollegen ist stark reduziert, das Lernen voneinander gelingt kaum noch. Insbesondere für neue Mitarbeiter*innen ist dies häufig belastend, frustrierend und dadurch auch stressig.

Wie entsteht Stress?

Auf allen Seiten ist der Stresspegel hoch. Dass Sie ihn keinesfalls als Nebensache übergehen sollten, zeigt der Blick auf die physiologischen Abläufe:

Phase 1

Bei akutem Stress schüttet das Gehirn einen Cocktail von Botenstoffen aus, darunter Cortisol. Diese Stoffe sorgen für eine Fülle von Reaktionen: Der Blutdruck steigt, ebenso der Puls und der Muskeltonus. Alles zielt darauf, dass der Körper mehr Sauerstoff bekommt und zusätzliche Energie freisetzen kann.

All dies ist natürlich und gesundheitlich unbedenklich, sofern auf den Stress eine Erholungsphase folgt. Häufig jedoch bleibt diese aus.

Phase 2

"Arousal" bezeichnet einen Zustand der Wachheit und gesteigerten Reaktionsbereitschaft. Ein

gewisses Arousal ist nötig, um überhaupt Leistungen erbringen zu können. Wird der optimale Punkt aufgrund von Dauer-Stress hingegen überschritten, sinkt die Leistungsfähigkeit: Der Mensch wirkt angespannt und dünnhäutig. Er reagiert weniger souverän und verliert seine Kreativität. Informationen merkt er sich schlechter, seine Aufmerksamkeit leidet, die Fehlerrate steigt und Missverständnisse häufen sich.

Menschen reagieren unterschiedlich

Die Reaktion auf Stress ist individuell. Was dem einen die letzten Reserven raubt, lässt den nächsten kalt. Die Ursachen liegen unter anderem im persönlichen Motivationsprofil – also den Beweggründen für das persönliche Verhalten, die Wahrnehmungen und Bewertungen. Die Persönlichkeits- und Motivatorenanalyse Reiss Motivation Profile® etwa beschreibt 16 Motivatoren – von Neugier über Teamorientierung, Anerkennung bis Macht. Die meisten Menschen sind von mehreren Motivatoren beeinflusst.

Eine Arbeitsumgebung, die dem eigenen Motivationsprofil widerspricht, erzeugt dauerhaften Stress. Kein Selbstmanagement der Welt ist dann in der Lage, diesen aus dem Weg zu räumen. Wer etwa von Beziehungen motiviert wird, wird allein



Arbeitsvolumen, Termindruck, pandemischer Ausnahmezustand – all das kann zu einem dauerhaft hohen Stressniveau führen.

vor dem Laptop sitzend unglücklich. Oder wer ein starkes Bedürfnis nach Ausübung von Einfluss, Kontrolle, Macht hat – sich jedoch den Entscheidungen von Vorgesetzten oder Mandanten ausgesetzt fühlt, erlebt Stress.

Bleibt das Stressniveau auf Dauer hoch, trotz eines guten, persönlichen Stress-Managements, lohnt also der Blick auf die persönlichen Motivatoren. Arbeiten Sie im richtigen Team, am richtigen Thema, am richtigen Ort? Kleine Änderungen können viel bewirken. Nicht immer steht gleich der Beruf als Ganzes infrage.

Stopp! Den Stress am Arbeitsplatz unterbrechen

Viele Ursachen für Stress liegen im System. Doch Sie sind keinesfalls machtlos. Es gibt eine ganze Reihe von Möglichkeiten, etwas für sich zu tun, wie die folgende kleine Auswahl zeigt:

Den inneren Dialog kontrollieren

In angespannten Situationen reden wir uns innerlich manchmal selbst in Panik und verschlimmern die Situation. Versuchen Sie in solchen Momenten, den inneren Dialog zu kontrollieren. Sprechen Sie

wohlwollend und motivierend mit sich, wie es ein enger Freund tun würde.

Das positive Selbstgespräch benötigt Übung. Legen Sie sich am besten schon jetzt einen positiven „Glaubenssatz“ (Grundüberzeugung) zu-recht wie: „Schritt für Schritt werde ich es schaffen“ und ziehen ihn im rechten Moment heran. Wichtig dabei: Der Satz muss wirklich zu Ihnen passen. Achten Sie zudem auf positive, gehirngerechte Formulierungen und vermeiden Sie daher Verneinungen.

Klopfen auf die Thymusdrüse

Ihre Thymusdrüse sitzt direkt hinter dem Brustbein. Klopfen Sie etwa eine Minute mit den Fingern darauf, bis Sie einen tiefen Atemzug machen müssen. Die Reaktion zeigt die einsetzende Wirkung an. Sie können täglich mehrfach klopfen. Dies steigert die verfügbare Körperkraft sowie die Immunabwehr. Sogar das Leistungsvermögen verbessert sich. Die Wirkung hält zwei bis drei Stunden an, sodass es genügt, eine halbe Stunde vor einem wichtigen Termin zu klopfen – oder direkt vor einer Examens-Klausur und in der „Halbzeit“.

"Controlling" ist nicht nur im Finanzwesen unerlässlich, sondern auch für das eigene Stress- und Selbstmanagement.



Wingwave® Musik zur Senkung des Arousal

Im Handel finden Sie spezielle Wingwave®-Musik (Appstore/Spotify). Hören Sie die Musik per Kopfhörer, denn die Melodie ist untermalt von einem langsamen Klopfen, abwechselnd links und rechts im Stereoeffekt. Sie unterstützt Verarbeitungsprozesse im Emotionszentrum des Gehirns (siehe separate Grafik). So baut Ihr Gehirn schneller Stress ab, erleichtert Lernprozesse (z.B. im Berufsexamen) und fördert außerdem das Ein- und Durchschlafen.

Stressprävention im Alltag

Ganz gleich, für welche Maßnahmen Sie sich entscheiden: Werden Sie aktiv! In Ihrem Beruf sind Sie daran gewöhnt, sich gut zu organisieren und wichtige Aufgaben zu terminieren. Diese Kompetenz kann für Ihr Anti-Stress-Management ausgesprochen hilfreich sein, indem Sie sich feste Termine für Ihre Auszeiten oder Sport setzen. Ein vages „Ich möchte mehr XYZ tun“, verläuft meist im Sande. Nicht nur im Finanzwesen ist ein „Controlling“ unerlässlich, sondern auch im Stress- und Selbstmanagement.

Dem Stress vorbeugen durch gute Führung

Die Arbeitsmenge empfinden Mitarbeitende oft noch nicht einmal als das Schlimmste: In Studien klagten sie vielmehr über mangelnde Anerkennung, wenig Handlungskontrolle, Unfairness und Intransparenz.

Führungskräfte in der Wirtschaftsprüfung benötigen ein besonderes Maß an Aufmerksamkeit: In einem derart leistungsorientierten Beruf spricht man ungern über persönliche Grenzen. Groß ist die Sorge, als „Minderleister“ gebrandmarkt zu werden. Doch abzuwarten und zu schweigen, rächt sich: „Plötzlich“ ist das Burn-out da und Mitarbeitende fallen über Wochen aus.

Sprechen Sie mit Ihren Mitarbeitenden. Diese vermissen häufig offene Kommunikation und ein ehrliches Interesse. Die Zahl der Gespräche entscheidet weniger als die Qualität. Es ist wenig gewonnen, wenn Sie jeden Tag miteinander sprechen, jedoch ausschließlich über Fachliches.

Die Gallup-Studien der letzten Jahre zeichnen das immer gleiche Bild. Die jüngste von 2021 bildet keine Ausnahme (1): Innerhalb der letzten 19 Jah-

re hat sich die Engagement-Quote in Deutschland praktisch nicht verändert. Dies deutet darauf hin, dass die Unternehmen die grundlegend menschlichen Bedürfnisse ihrer Mitarbeitenden nach wie

vor übergehen. Die Gallup-Autoren sehen Deutschland sogar als wirtschaftliches Kraftzentrum infrage gestellt, wenn es nicht gelingt, die Beziehung zu den Mitarbeitenden zu verändern.

wingwave®

"Wingwave®" ist ein Kurzzeit-Coaching, das emotionalen Stress abbaut. Die Methode nutzt natürliche Stressbewältigungsmechanismen des Körpers, um Stressauslöser schnell, wirkungsvoll und dauerhaft zu verarbeiten. Zum Einsatz kommen meist „wache“ REM-Phasen (Rapid Eye Movement) und andere bilaterale Hemisphärenstimulationen. Wingwave wurde von der Universität Hamburg, der Deutschen Sportschule Köln und der Medizinischen Hochschule Hannover beforscht, als positiv und sehr wirksam eingestuft. Der Einsatz der Wingwave®-Musik kann im Selbstcoaching genutzt werden.

Die Wirksamkeit im Bereich des Stressabbaus symbolisiert diese Visualisierung von Forschungsergebnissen (Durch die entstressende Wirkung der Musik verringert sich nach ca. fünfminütigem Hören das Erregungs- bzw. Stressniveau des Probanden sichtbar. Beruhigung, effektiver Stressausgleich und die harmonisierende Wirkung auf die beiden Gehirnhälften (symbolisiert durch eine rote und eine blaue Linie) sind hier abzulesen):

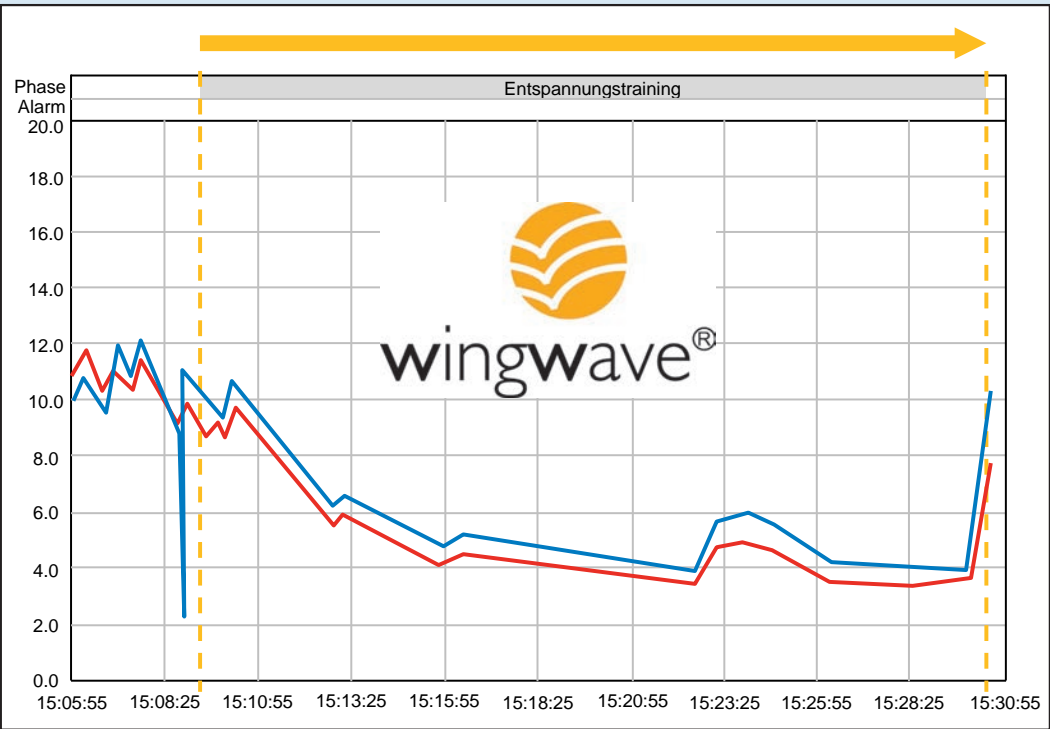


Abbildung 1: in Anlehnung an Besser-Siegmund-Institut

Marion Klimmer ist Examens-Expertin, Prüfungs- und Performance-Coach, Buchautorin, Mentaltrainerin. Lebt in Hamburg und arbeitet in Video-Coachings mit ihren Kundinnen/Kunden. Mehr Infos: www.Klimmer-Coaching.de