

Marcel Mild

Projektleiter im Stress

**Entstehung, Verhalten, Empfinden
und Bewältigung**



Diplomica Verlag

Mild, Marcel: Projektleiter im Stress: Entstehung, Verhalten, Empfinden und Bewältigung, Hamburg, Diplomica Verlag GmbH 2015

Buch-ISBN: 978-3-8428-8692-6

PDF-eBook-ISBN: 978-3-8428-3692-1

Druck/Herstellung: Diplomica® Verlag GmbH, Hamburg, 2015

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Bearbeitung 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 dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden und die Diplomica Verlag GmbH, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

Alle Rechte vorbehalten

© Diplomica Verlag GmbH
Hermannstal 119k, 22119 Hamburg
<http://www.diplomica-verlag.de>, Hamburg 2015
Printed in Germany

Abstract

Stress ist in Österreich das zweithäufigste Gesundheitsproblem von Arbeitnehmern. Er entsteht im Zusammenspiel von situationsbezogenen Anforderungen und persönlichen Bewertungen der eigenen Möglichkeiten und vorhandenen Ressourcen.

Ziel dieser Untersuchung war es, Einflüsse zu erheben, die Stress bei Projektleitern auslösen und zu beleuchten, wie sich diese Einflüsse auf das Verhalten der Personen auswirken. Dafür wurden acht Projektleiter (vier aus einem Industriedienstleistungsunternehmen, vier aus einem Public Transport Operator) anhand eines Interviewleitfadens zu den Themen Stress, Stressverhalten, Stressbewältigung und Verhalten in Organisationen befragt. Die Ergebnisse wurden mittels der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring ausgewertet und verglichen.

Die wichtigsten Stressfaktoren sind demnach die Kosten- und Personalverantwortung, unklare Zielvorgaben und Anforderungen hierarchisch höherer Ebenen sowie die Organisationsstruktur. Die subjektive Bewertung dieser Faktoren – aufgrund der persönlichen Erfahrung, dem Fachwissen und den eigenen Fähigkeiten – wurde von den Befragten als wichtigster Einfluss auf das Stressverhalten angesehen.

Abstract

Stress is the second most common problem for employees in Austria. It arises from a combination of situational requirements and an assessment of personal possibilities and resources.

This study aims to survey the factors that cause stress in project managers and to illuminate how these factors influence their behaviour. To this end, eight project managers (four from an industrial service provider and four from a public transport operator) were interviewed about stress, stressrelated behaviour, stress coping and behaviour in organizations. The results were evaluated and compared using Mayrings qualitative content analysis.

According to the analysis, the most important stress factors are responsibility for costs and personnel, nonspecific objectives, demands from higher levels of hierarchy and organizational structure. The subjects saw subjective assessment of these factors – based on personal experience, know-how and skills – as the most important causes of stressrelated behaviour.

Inhaltsverzeichnis

Abstract.....	1
Inhaltsverzeichnis	3
Danksagung	6
1 Einleitung	7
1.1 Problemstellung	7
1.2 Forschungsfrage.....	8
1.3 Zielsetzung der Arbeit	8
1.4 Aufbau der Arbeit	9
1.5 Begriffsbestimmungen und Definitionen.....	10
2 Theoretischer Teil I – Stress.....	11
2.1 Ausgangssituationen – Untersuchungsgegenstand	11
2.2 Die Stressentstehung – Vorstellung verschiedener Theorien	11
2.3 Die Subjektivität des Stresserlebens und der Einfluss der Erfahrung	13
2.4 Belastungen, Anstrengungen und Einflüsse im beruflichen Umfeld.....	14
2.5 Eustress und Distress	16
2.6 Theorien zur Definition des Stressbeginns	17
2.6.1 Yerkes, Dodson und die Arousal-Theorie	17
2.6.2 Problematik im Berufsumfeld	18
2.7 Die Stressoren	18
2.8 Arbeitsplatzbezogene Stressoren	19
2.9 Die Leistungsfähigkeit bei Stress	20
2.10 Die Stressbewältigung	22
3 Theoretischer Teil II – Verhalten	25
3.1 Verhaltenscharakteristika in Organisationen unter stressbedingtem Einfluss.....	25
3.2 Unterschiedliche Persönlichkeitsmerkmale in Organisationen	27
3.3 Grundlagen des Verhaltens von Personen in Organisationen.....	28
3.4 Stressreduktion und Verhaltensänderung in Organisationen.....	30
3.5 Verhaltensauffälligkeiten in Organisationen mit Projektumfeld	33
3.6 Kommunikation als Schlüssel zur Verhaltensänderung	36
4 Methodik.....	38

4.1.1	Zentrale Axiome der qualitativen Forschung	38
4.1.2	Gütekriterien der qualitativen Forschung	40
4.1.3	Das Leitfadeninterview	41
4.1.4	Das Experteninterview	41
4.1.5	Auswertung der Experteninterviews	42
4.1.6	Analysentechnik – Strukturierung	42
4.2	Auswahl der Methode	42
4.2.1	Auswahl der Interviewpartner und Einschlusskriterien	43
4.2.2	Rekrutierung der Experten	43
4.2.3	Stichprobenbeschreibung	43
4.3	Ablauf der methodischen Vorgangsweisen	44
4.3.1	Literaturrecherche	44
4.3.2	Entwicklung der erforderlichen Unterlagen und des Leitfadens	44
4.3.3	Datenerhebung	45
4.3.4	Datenaufbereitung	45
4.3.5	Kategorisierung und Zuordnung	45
5	Resultate	47
5.1	Die Stressentstehung	48
5.1.1	Verantwortung	48
5.1.2	Zielvorgaben	48
5.1.3	Anforderungen	49
5.1.4	Externer vs. interner Einfluss	49
5.1.5	Organisationsstruktur	50
5.2	Das Stressverhalten	51
5.2.1	Sport	51
5.2.2	Alkohol	52
5.2.3	Rückzug vs. Dominanz	52
5.2.4	Nervosität	52
5.2.5	Aggressivität vs. Gelassenheit	53
5.3	Das Stressempfinden	54
5.3.1	Subjektivität	54
5.3.2	Belastungen	55

5.4 Die Stressbewältigung	57
5.4.1 Umfeld.....	57
5.4.2 Wissensmanagement	58
5.4.3 Kommunikation.....	58
5.4.4 Betriebliche Stressprävention.....	59
6 Diskussion und Interpretation der Ergebnisse.....	61
6.1 Stressentstehung.....	61
6.2 Stressverhalten	62
6.3 Stressempfinden.....	63
6.4 Stressbewältigung	64
7 Zusammenfassung	66
8 Limitation und Ausblick.....	67
9 Reflexion	68
Literaturverzeichnis	70
Abbildungsverzeichnis	76
Anhang 1: Informationsblatt vor der Durchführung des Interviews an die Experten	77
Anhang 2: Entwicklung eines Leitfadens.....	78
Anhang 3: Interviewleitfaden	78
Anhang 4: Zusammenfassung der Stressentstehung	80
Anhang 5: Zusammenfassung des Stressverhaltens	82
Anhang 6: Zusammenfassung des Stressempfindens.....	83
Anhang 7: Zusammenfassung der Stressbewältigung.....	84

Danksagung

Mit diesen Worten möchte ich mich bei allen Personen bedanken, die mir bei der Erstellung dieses Buches mit Rat und Tat zur Seite gestanden sind.

Ein besonderer Dank gilt meinen Interviewpartnern, ohne deren offenen Worte die Arbeit nicht entstehen hätte können.

Auch meiner Betreuerin Judith Frisch-Wurth, MAS bin ich für die kompetente Betreuung, sowie für die rasche und liebevolle Unterstützung zu großem Dank verpflichtet.

Ebenfalls bedanke ich mich für die Unterstützung seitens der Firma Rohrer, die es mir ermöglicht hat, diese Studie zu beenden.

Mein größter Dank gilt meiner Lebensgefährtin Eva Maria, meiner kleinen Tochter Helena, meinen Eltern und meiner Schwiegermutter, die mit viel Geduld meine Launen während des gesamten Studiums ertragen haben.

Gewidmet sei dieses Buch allen, die mehr über Stress und seine Einflüsse in Organisationen erfahren wollen und sich näher – auch kritisch – damit befassen möchten.

1 Einleitung

1.1 Problemstellung

Stress am Arbeitsplatz und die daraus resultierenden Folgen sind in unserer Gesellschaft keine Seltenheit mehr. Die Bedeutung des Wortes Stress stammt aus dem Englischen und bedeutet Druck oder Anspannung. Seinen Ursprung hat der Begriff im metallurgischen Bereich. (vgl. Staal, 2004, S. 1)

Erst der Stressforscher Hans Selye verbreitete diesen Begriff letztendlich in der Psychologie und Medizin. Das Fazit seiner umfassenden Forschungstätigkeit zeigte eine unspezifische Alarmreaktion des Organismus, resultierend aus einer gesteigerten Umweltanforderung. (vgl. Selye, 1988, S. 45ff) Nachfolgende Untersuchungen analysierten die Auslöser dieser Gegenwirkungen und stellten die Anwesenheit verschiedener Ereignisse fest. (vgl. Holz, Zapf & Dormann, 2004, S. 278ff)

Stress definiert sich als eine Reaktion des Organismus auf unterschiedliche Reize (vgl. Selye, 1988, S. 65f); dies ist sowohl bei negativen wie auch bei positiven Erlebnissen möglich. (vgl. ebd., S. 109ff)

Laut dem aktuellsten Bericht der European Agency for Safety and Health at Work stellt dieses multifaktorielle und psychische Gebrechen das zweithäufigste Gesundheitsproblem dar und betrifft im Jahre 2009 22 % aller Arbeitnehmer der EU-27. In Abbildung 1 ist ersichtlich, dass über 20 % der Österreicher an arbeitsbedingten Stress leiden, mit steigender Tendenz. (vgl. Milczarek, Schneider & Gonzalez, 2009, S. 22)

Derzeitige Analysen weisen darauf hin, dass Stress bei 50 % bis 60 % aller Krankenstandstage eine essentielle Rolle spielt. (vgl. ebd., S. 7) Die angespannte Arbeitsmarktlage führte in den vergangenen Jahren zwar zu einer Abnahme der verlorenen Arbeitstage (vgl. Jahrbuch der Gesundheitsstatistik, 2010, S. 53) – dies könnte als Verlustangst des Arbeitsplatzes interpretiert werden (vgl. Beer, 2009, S. 3) –, dennoch belaufen sich die staatlichen Kosten der Fehlzeiten aufgrund von Krankenständen auf 6,7 Milliarden Euro pro Jahr. (vgl. ebd., S. 3)