

Ursache in Höhe  
Nr. 64 mit seinem Wa-  
einer Verkehrsinsel gegen

... dass es  
um einen Audi  
7 bis 1992 handelt.  
... muss vorne links stark be-  
schädigt sein. Hinweise werden  
erbeten an die Polizei Wermels-  
kirchen, ☎ 0 21 96 / 94 16 00.

wird  
eine Zusam-  
Evangelisch-lutherischen  
chengemeinde Radevormwald  
gehen. Erste Kontakte im Ver-  
waltungsbereich gibt es schon seit  
längerer Zeit.

# 70 Prozent sind meist genug

„Nein“ sagen lernen, ist einer der ersten Schritte, um Stress zu vermeiden. Er kann aber auch positive Energien freisetzen.

Von Angela Heise

**Remscheid.** Beruflicher Stress kann gesund sein. Wird er negativ erlebt, kann dies jedoch für erhebliche Schäden an Körper, Geist und Seele sorgen. „Stress



Stress-Expertin Sabine Wengelski-Strock. Foto: M. Sieber

lass nach“ lautete denn auch das Thema beim AOK-RGA-Gesundheitstreff in den Vortragsräumen der AOK-Geschäftsstelle in Remscheid. Supervisorin Sabine Wengelski-Strock erläuterte in ihrem Referat ausführlich und informativ die Herkunft, Symptome und die Analyse von Stress sowie mögliche Hilfestellungen. Ihrer Philosophie getreu: „Menschen in Bewegung finden Wege und Lösungen“ erläuterte sie, wie auch im Berufsleben ein Umdenken erfolgen kann.

Das Wort Stress kommt ursprünglich aus der Materialprüfung und wird dafür verwendet, wenn Materialien Verzerrungen oder Spannungsfehler aufweisen. In der Medizin stellte man fest, dass sich Lärm, Kälte oder Hitze negativ auf den menschlichen Organismus auswirken. Doch auch eine zunehmende Überreizung der Sinne kann belastend für den Einzelnen sein und beim Menschen Stress verursachen.

„Die Botschaft am Arbeitsplatz lautet in unserer Gesellschaft oft, dass nur das Ergebnis zählt, der Weg ist egal“, erläuterte die Refe-

rentin. Ständig fehlende Hintergrundinfos aus der Chefetage können zu stressgeprägter Unsicherheit führen, überbelastende permanente Informationsflut kann als bedrohliche Überforderung gewertet werden.

Am Beispiel des halbleeren oder halbvollen Wasserglases machte Wengelski-Strock klar, dass Stress individuell empfunden wird. „Autonomie zum Preis der größten Unsicherheit“ sei für den einen „euphorischer Stress“, der positive Energien frei werden lässt, und könne für den anderen fatale Folgen mit lebensbedrohlichen Auswirkungen haben.



Der Arzt kann helfen, die körperlichen Leiden zu lindern. Für den Seelenfrieden ist ein Umdenken erforderlich. Auf sich aufpassen, der Seele Gutes tun und „Nein“ sagen lernen, sind die ersten Schritte. „Die meisten Dinge sind gut, wenn Sie sie zu 70 Prozent erfüllen“, sagte die Expertin. Bleibt nur zu hoffen, dass auch in den Chefetagen ein Umdenken erfolgt.