

Ressort: Vermischtes

## Psychologe: Stress am Arbeitsplatz in vielen Fällen Einbildung

Berlin, 29.01.2014, 16:47 Uhr

**GDN** - Belastungen am Arbeitsplatz sind nach Ansicht des Münsteraner Psychologen Alfred Gebert in vielen Fällen Einbildung. "Der meiste Stress am Arbeitsplatz ist eingebildet, sozusagen gefühlter Stress. Es sind die eigenen Gedanken, die entscheiden, ob man eine Situation genießt (Eustress) oder ob sie einem Angst macht (Distress)", sagte Gebert im Gespräch mit der "Neuen Osnabrücker Zeitung".

Angesichts stetig steigender Fälle psychischer Erkrankungen verwies der Psychologie-Professor auf die Eigenverantwortung der Betroffenen. "Die Belastung ist hausgemacht. Ein kluger Mensch hat mal gesagt: Belastend ist nicht die Wirklichkeit, sondern die Vorstellung davon. Das bedeutet: Wenn wir uns immer sagen, wie schlecht es uns geht, dann geht es uns auch schlecht. Wir sind selbst schuld an den negativen Gedanken", so der Professor für Psychologie und Soziologie an der Fachhochschule des Bundes für Öffentliche Verwaltung in Münster. Wie ein Mitarbeiter mit Druck umgehe, dafür sei er selbst verantwortlich, so Gebert. "Der Stress entsteht in seinem Kopf."

### Bericht online:

<https://www.germindailynews.com/bericht-29229/psychologe-stress-am-arbeitsplatz-in-vielen-faellen-einbildung.html>

### Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

### Editorial program service of General News Agency:

UPA United Press Agency LTD

483 Green Lanes

UK, London N13NV 4BS

contact (at) unitedpressagency.com

Official Federal Reg. No. 7442619