

C21: Fallbeispiel zum Thema Stress: Ralf

Ralf ist 43 Jahre alt.

Er arbeitet seit 15 Jahren in einer Textil-Werkstatt.

Ihm gefällt seine Arbeit sehr gut, weil er schon immer gerne mit Stoffen gearbeitet hat.

Diese Arbeit liegt ihm, weil er hohe Ansprüche an seine eigenen Ergebnisse hat.

Leider sind die Aufträge für die Werkstatt in letzter Zeit viel mehr geworden.

Ralf kommt darum im Arbeits-Alltag nicht mehr dazu, sich durch eine kurze Pause vom Arbeits-Stress zu erholen.

Auch für das Mittagessen bleibt nur wenig Zeit.

Zusätzlich erwarten die Fachkräfte hohe Konzentration und dass alle die Aufträge schnell fertig machen.

Ralf weiß nicht mehr, wo ihm der Kopf steht. Wegen mehreren Erkältungen und Kopfschmerzen musste er sich in der letzten Zeit öfter krank melden.

Sein bester Freund und Arbeits-Kollege in der Textilwerkstatt musste vergangenen Monat den Arbeits-Bereich wechseln. Mit den anderen Kollegen versteht er sich nicht so gut. Sie sind einfach zu unterschiedlich, darum fühlt er sich in seiner Gruppe jetzt sehr allein.



- 1. Wodurch fühlt sich Ralf gestresst?**
- 2. Wie reagiert Ralf auf den Stress? Wie fühlt er sich?**
- 3. Was kann Ralf tun, um den Stress zu bewältigen? Wie kann ihm geholfen werden?**