Abschrift Stress am Arbeitsplatz

00:32
RALPHIE
Als ich mit der Lehre angefangen habe, hatte ich schon Angst. Ich hatte Angst, Fehler zu machen, Angst, dass man mich beschimpft.

00:40
FARZAD
Am Anfang hatte ich Angst. Mein Sprachniveau war sehr niedrig.

00:47
RINOR
Am Anfang hatte ich ziemlich Angst, dass ich etwas falsch mache, dass der Chef nicht zufrieden ist mit mir.

00:54
GUILLAUME
Mich stresst alles und nichts. Ich zittere, mein Herz schlägt schneller. Alles, was neu ist, stresst mich.

01:08
FARZAD
Ich habe Stress, wenn ich eine Arbeit gut und so schnell wie möglich abliefern will. Und ich habe auch Stress, wenn ich etwas machen muss, das ich noch nicht gut beherrsche.

01:29
ELIANE
Eliane, mach das, mach das, mach das, immer mehrere Aufträge auf einmal. Ich habe mich richtig unter Druck gesetzt gefühlt. Ich bin keine Maschine, ich kann nicht alles auf einmal machen, ich bin immer noch Mensch, ich bin immer noch Eli.

01:41
LUANA
Zeitdruck gibt es eigentlich immer, meistens halt, wenn das Wochenende anfängt. Da wollen alle eine schöne Frisur haben. Wenn man von einer Kundin zur anderen rennen muss. Da musst du selbst zusehen, wie du dir den Zeitplan aufbaust.

02:05
ELIANE
Wir hatten Stress, hatten keine Zeit für die Klienten. Schlimm, wie wir miteinander umgegangen sind.

02:10
RICCARDA
Wir mussten uns immer einen Plan machen. Von morgens um sieben bis abends um vier, was wir wann machen. Von den Punkten hast du nur wenige geschafft.

02:21
ELIANE
Ich habe mir immer wieder gesagt, vielleicht wird es besser. Aber mit der Zeit ging es nicht mehr. Dann ist der Lehrvertrag aufgelöst worden. Für mich war das ein Schlag ins Gesicht. Aber irgendwie war ich auch erleichtert. Denn endlich hatte der Horror ein Ende, und ich konnte nach vorn schauen.

02:40
RICCARDA
Dann sollten wir nach der Arbeit eine Wertung auf einer Scala abgeben. Das sind Zahlen von 1 bis 7. 1 heisst, nichts zu tun, 7 heisst, überanstrengt, ohne Pause. Und das war sehr gut. Denn da hat der Betrieb zum ersten Mal gesehen, was auf den einzelnen Stationen abgeht. An einem Ort sind dann mehr Leute eingestellt worden, an einem anderen sind ein paar abgezogen worden. Das hat sehr, sehr viel gebracht. Die Bereichsleiter sind auch immer wieder gekommen und haben gesagt, „Gut, jetzt haben wir das Gleichgewicht bald wieder“. So etwas ist sehr gut in Bezug auf den ganzen Stress am Arbeitsplatz. Das hat sehr viel gebracht.

03:28
ELIANE
Zeitdruck im Lernwerk. Wir sind mehrere Leute in der Abteilung. Man will mithalten mit den anderen. Aber dann habe ich gemerkt, wenn ich mich beeilen will, wird die Qualität nicht gut. Hier wird mein Tempo akzeptiert. Man hat so viel Zeit wie man braucht. Es wird einem so oft erklärt, bis man es versteht. Das ist mega gut.

03:56
RAHELA
In jedem Alltag tauchen Stresssituationen auf. Man kann einfach nicht stressfrei durchs Leben gehen. Das gibt es auch bei mir. Man muss lernen, damit umzugehen und das Beste daraus zu machen.

04:12
RAHELA
Ich setze mich manchmal selbst unter Druck, weil ich gute Noten haben möchte. Da stresse ich mich selbst, das ist so. Aber, das kann nur ich selbst ändern.

04:26
CHEFIN VON MARTA
Stress gibt es überall. Sei es im Verkauf, sei es als Fachangestellte Gesundheit, im Dentalbereich, überall hat man Stress.

04:43
CHEFIN VON MARTA
Man muss den ganzen Tag präsent sein und am Abend, sobald man den Laden zumacht, sagen, “Ich habe mein Bestes gegeben“. Dann kann man abschalten. Ich musste das auch lernen. Ich konnte nie abschalten. Ich habe jedes Mal gedacht, was ist los, wieso läuft es nicht? Das muss man einfach lernen.

05:11
RICCARDA
Körperlich belastet sind wirklich der Rücken und die Beine, weil man halt ständig unterwegs ist, aber der Rücken wird schon am stärksten belastet. Bei uns ist es so, dass wir Patientenbetten herunterfahren müssen, wenn wir hinausgehen, und wenn wir zurückkommen, wieder hochfahren. Bei kleinen Tätigkeiten fährt man das Bett einfach doch nicht wieder hoch, bückt sich und geht dabei natürlich nicht in die Knie. Das sind alles so Sachen, wo man denkt, ach, komm, schnell schnell, das wird schon nicht so viel ausmachen. Aber wenn man es halt die ganze Zeit macht, dann merkt man es irgendwann wirklich richtig.

06:10
LUANA
Am Abend hat man schon Schmerzen. Aber ich habe so einen großen Ball im Zimmer, und am Abend hüpf ich darauf herum.
Wenn ich später Coiffeuse bin, muss ich ja auch die ganze Zeit stehen. Da kann ich ja auch nicht sagen, ich mache mal eine Pause und setze mich hin.

06:37
RALPHIE
Auch wenn ich mal krank bin, gehe ich arbeiten. Wenn ich krank bin, eine kleine Grippe habe oder Rückenweh, hält mich das nicht davon ab zur Arbeit zu gehen. Ich mag Leute nicht, die die Arbeit schwänzen nur wegen Kleinigkeiten. Wenn ich Rückenweh habe, mach ich Fitness. Ich laufe, ich gehe spazieren, ich sitze nicht einfach herum, ich tanze, ich tue etwas.

07:03
FARZAD
Wenn ich meinen Freunden die Haare schneide, schalte ich den Arbeitsstress ab und schalte den Schulstress ab. Dann fühle ich mich viel besser.