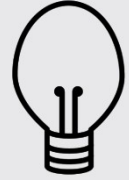


Wissenswertes

Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers die im Spannungsfeld situativer **Anforderungen** sowie den vorhandenen **Bewältigungskompetenzen** entsteht. Die Auswirkungen von Stress sind in unterschiedlichen Kontexten wissenschaftlich untersucht worden. Ergebnisse zeigen, dass sich Stress auf u.a. auf die Leistungsfähigkeit (sowohl qualitativ als auch quantitativ) auswirkt. Dabei sind unterschiedliche **Einflussgrößen**, wie bspw. das Arbeitspensum, entscheidend für das Ausmaß des Stresslevels. Dementgegen stehen die Fähigkeiten im Umgang mit Stress (**Resilienz**), die durch spezifische Trainings und Konzepte erworben, bzw. verbessert werden können. [1, 5, 7]



Problematik



Bedingungen, die eine **hohe Stressbelastung** begünstigen, wie etwa komplexe Situationen, kritische Tätigkeiten, begrenzte Ressourcen, Multitasking oder ein hohes Maß an Verantwortung, häufen gerade sich im akut- und notfallmedizinischen Versorgungsalltag. Die Belastungen, denen das medizinische Fachpersonal ausgesetzt ist, gleicht den Anforderungen im **Spitzensport** und verlangt hochkonzentriertes Arbeiten auf höchstem Leistungsniveau unter großem Zeitdruck mit wenig bis keiner Fehlertoleranz. [2, 3, 4, 6]

Inhalte des Projektes

Ziel des Projektes „Performance under Pressure“ ist die wissenschaftliche Begleitung eines Trainingsprogramms für unterschiedliche Fachkräfte im akut- und notfallmedizinischen Versorgungskontext, um Angehörige von **Hochrisikoberufen** darin zu unterstützen, auch unter extremen Druck und in komplexen Situationen, die mit einer hohen psychischen Belastung sowie eine erhöhten Stresslevel einhergehen, effizient und leistungsstark zu agieren. Hierzu werden **resilienzfördernde Strategien** trainiert.

Um die Effekte und den Mehrwert des Kursformates bewerten zu können, werden (nach erfolgter Teilnahme) online Befragungen der Kursteilnehmenden durchgeführt und anschließend wissenschaftlich ausgewertet.



Quellen



1. Bock, L., Westemeyer, L., Moschner, N., Rana, M. & Rana, M. (2025). *Resilience Among Healthcare Staff: A Randomized Controlled Trial of a Digital Training Program*. Journal of Clinical Psychology in Medical Settings, 32(4), 672–681. <https://doi.org/10.1007/s10880-025-10085-1>
2. Davids, J., Bohlken, N., Brown, M. & Murphy, M. (2024). *What can be done about workplace wellbeing in emergency departments? 'There's no petrol for this Ferrari'*. International Emergency Nursing, 75, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.ienj.2024.101487>
3. Douglas, H. E., Raban, M. Z., Walter, S. R. & Westbrook, J. I. (2017). *Improving our understanding of multi-tasking in healthcare: Drawing together the cognitive psychology and healthcare literature*. Applied Ergonomics, 59, 45–55. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2016.08.021>
4. Flowerdew, L., Brown, R., Russ, S., Vincent, C. & Woloshynowych, M. (2012). *Teams under pressure in the emergency department: An interview study*. Emergency Medicine Journal, 29(12), 1–5. <https://doi.org/10.1136/emmermed-2011-200084>
5. Fonseca, S. M., Cunha, S., Faria, S., Campos, R. & Queirós, C. (2021). *Why are emergency medical technicians' coping strategies dysfunctional? Direct and indirect effects of resilience and perceived stress*. International Emergency Nursing, 56, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.ienj.2021.100995>
6. Hunziker, S., Pagani, S., Fasler, K., Tschan, F., Semmer, N. K. & Marsch, S. (2013). *Impact of a stress coping strategy on perceived stress levels and performance during a simulated cardiopulmonary resuscitation: A randomized controlled trial*. BMC Emergency Medicine, 13(1), 8. <https://doi.org/10.1186/1471-227X-13-8>
7. LeBlanc, V. R. (2009). *The Effects of Acute Stress on Performance: Implications for Health Professions Education*. Academic Medicine, 84(10), 25–33. <https://doi.org/10.1097/ACM.0b013e3181b37b8f>