



Sinnvoll
Stress bewältigen

BERATUNGSPRAXIS
Wolfram Krug

„Glück bedeutet nicht,
das zu kriegen, was wir wollen,
sondern das zu wollen,
was wir kriegen.“

(H. Ernst, 1997)

Sinnvoll Stress bewältigen

Trainingskonzept für mehr
Gelassenheit und Souveränität
im Umgang mit beruflichen
Herausforderungen

Anerkennung nach §20, SGB V durch führende Krankenkassen



Dipl.-Pädagoge
Wolfram Krug

Foto:
© P. Killick, Wiesbaden

Sinnvoll Stress bewältigen - das zahlt sich für Ihr Unternehmen aus!

04

Sicher haben auch Sie schon gehört, dass die Stressbelastungen am Arbeitsplatz in den vergangenen Jahren gestiegen sind?

Wenn nicht, so sprechen zumindest die Zahlen der Krankenkassen-Gesundheitsberichte eine deutliche Sprache:

Hiernach gab es allein zwischen 2000 und 2004 einen relativen Anstieg der psychischen Störungen am Arbeitsplatz um 20%. Dadurch rückte diese Krankheitsart im Verhältnis zu den am meisten Arbeitsunfähigkeitstage (AU-Tage) verursachenden Krankheiten auf Rang vier der AU-Statistiken.

Stress verursacht **direkte Kosten** durch Fehlzeiten (die durchschnittliche Verweildauer bei einer psychischen Erkrankung ist mit 29 Tagen mehr als doppelt so hoch wie die der anderen Krankheitsarten). Stress verursacht **indirekte Kosten** durch einen Anstieg der Fehlerrate, Motivationsverlust und einen allgemeinen Anstieg des gesundheitsrelevanten Risikoverhaltens bei Stress. Stress spielt immer auch eine Rolle bei der Entstehung der TOP 3 Erkrankungen in den AU-Statistiken: Muskel-Skeletterkrankungen, Atemwegserkrankungen, Verletzungen.

(Quelle: Psychotherapeutenjournal 2/2006).

05

Insofern profitiert Ihr Unternehmen und es profitieren Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, wenn Stressbewältigung als Präventionsangebot in Ihrem Unternehmen stattfindet:

- ✓ Sie reduzieren Belastungen am Arbeitsplatz, bevor Krankheit entsteht.
- ✓ Sie fördern Regeneration und Entspannung aller Mitarbeiter in den Pausen, nach der Arbeit und im Urlaub.
- ✓ Es werden Tipps und Übungen an die Hand gegeben, die stark machen gegen äußere Stresseinwirkung (Stärkung der Resilienz).
- ✓ Dabei wird die persönliche Entwicklung so unterstützt, dass Stress wieder als Herausforderung erlebt werden kann.

Förderung durch die Krankenkasse

06

„**Sinnvoll Stress bewältigen**“ ist als Konzept von führenden Krankenkassen anerkannt. Die Trainings werden deshalb zum Teil gefördert. Das Konzept ist wissenschaftlich begründet und steht im Einklang mit gängigen Gesundheitsförderungskonzepten der gesetzlichen Krankenkassen.

Wenn Sie sich für den wissenschaftlichen Hintergrund interessieren, beantworte ich Ihnen Ihre Fragen gerne in einem persönlichen Gespräch.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

07



Sinnvoll Stress bewältigen - was ist mit „sinnvoll“ gemeint?

08

„Sinnvoll“ Stress bewältigen bedeutet:

1. Für jede Situation die persönlich wirkungsvollste Methode zur Stressbewältigung heraus zu arbeiten.
2. Den Aufforderungscharakter von Stress zu verstehen, um ihm mit einer veränderten Lebensführung wirkungsvoll entgegen zu treten.

„Unsinnig“ ist Stressbewältigung immer dann:

1. Wenn eine Methode (z.B. Entspannung) als „Allheilmittel“ für alle Stresssituationen verstanden und eingesetzt wird.
2. Wenn der Stress ausschließlich als Symptom behandelt wird, ohne der Ursache auf den Grund zu gehen.

Stressverlauf

Stressoren

(Auslöser für die Stressreaktion)



Stressverstärker

(Motive, Einstellungen, Bewertungen)



Stressreaktion

(körperliche und psychische Antwort)

Klassische Stressbewältigung

Instrumentelle Stresskompetenz

(z.B. Zeitmanagement)

Mentale Stresskompetenz

(z.B. kognitive Strategien)

Regenerative Stresskompetenz

(z.B. Autogenes Training)

Klassische Stressbewältigungstrainings orientieren sich an einer Veränderung der als stressreich erlebten Situation. Körperliche Entspannung, Veränderung von Problemgedanken, aktives Problemlösen sind hierfür gut erprobte und nützliche Strategien, die in „Sinnvoll Stress bewältigen“ aufgegriffen werden, um Arbeitsblockaden abzubauen.

Logotherapeutische Erweiterung

Existenzielle Stresskompetenz z.B. sinnorientierte Fragen:

- Auf welche Haltung verweist mein Stress?
- Welcher Wertkonflikt verbirgt sich dahinter?
- Wie will ich mich dem Stress gegenüber einstellen und verhalten?
- Wo will ich verantwortlich handeln?

Die logotherapeutische Erweiterung (logos, griech. = Sinn) geht einen Schritt weiter. Sie reflektiert die „guten Gründe“ und Haltungen im Leben, die ursächlich in das Stresserleben führen und löst sie durch Informationen und gezielte Übungen zur Persönlichkeitsentwicklung auf. Eine permanente situative oder körperliche Entspannung wird damit überflüssig.

09

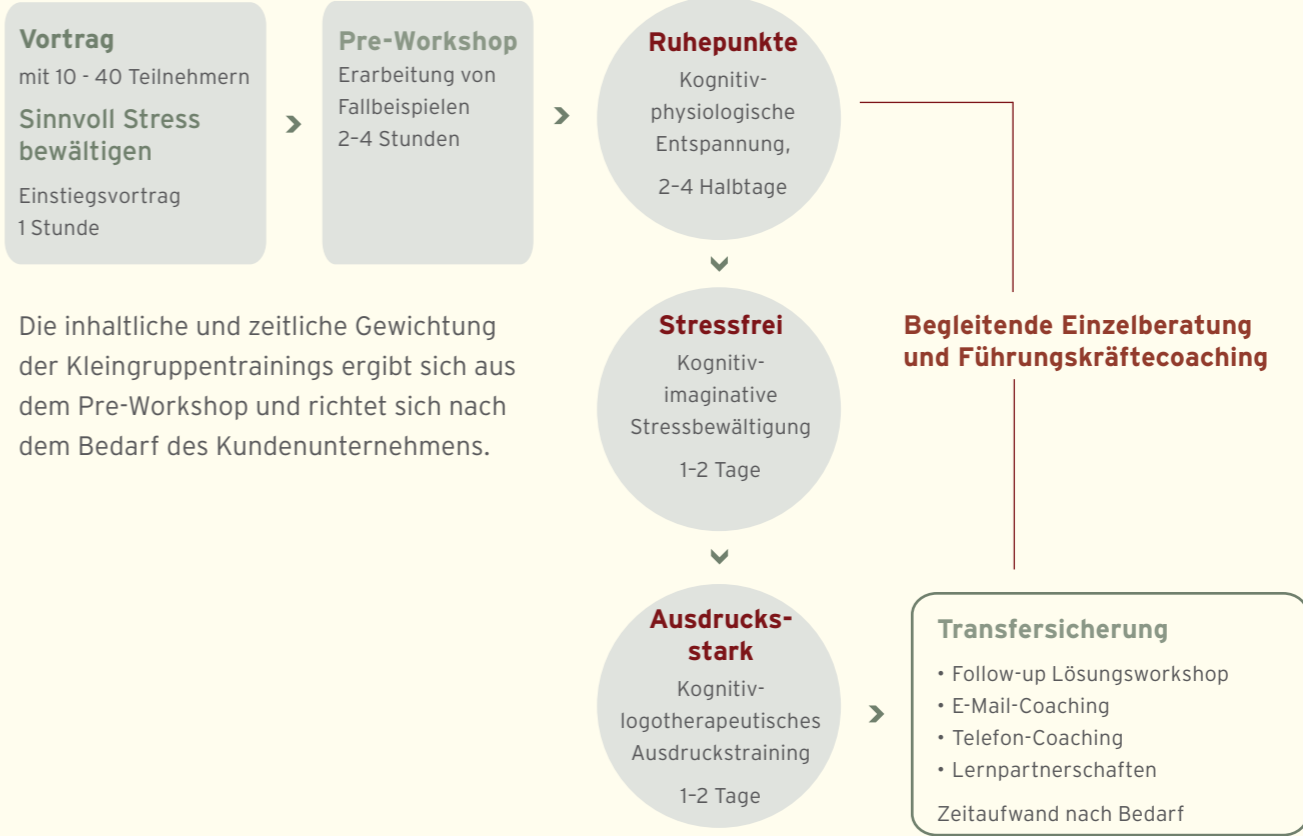
Sinnvoll Stress bewältigen - Curriculum im Überblick

Das Trainings- und Coachingprogramm „Sinnvoll Stress bewältigen“ ist für die Durchführung im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung konzipiert. Es gliedert sich in vier Phasen:

- 1. Informationsphase:** Ein Einstiegsvortrag informiert die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter über Ablauf und Wirkung der Trainingsmodule.
- 2. Input-/Beteiligungsphase:** Hier werden Fallbeispiele „Stress am Arbeitsplatz“ für die Bearbeitung im Kleingruppentraining gesammelt.
- 3. Trainingsphase:** Die Kleingruppentrainings werden durchgeführt und durch Einzelberatungen begleitet.
- 4. Transferphase:** Die Übungen werden am Arbeitsplatz erprobt, im Coaching begleitet und im Follow-up-Workshop gefestigt.

Kleingruppentraining

mit 4 - 9 Teilnehmern



Die inhaltliche und zeitliche Gewichtung der Kleingruppentrainings ergibt sich aus dem Pre-Workshop und richtet sich nach dem Bedarf des Kundenunternehmens.

Sinnvoll Stress bewältigen - drei Module, drei Kompetenzstufen

12

Themen Modul I „Ruhepunkte“

- Stresstheorie
- **Abbau von Arbeitsblockaden (z.B. Stress, Furcht)**
- Selbst-/ Zeitmanagement
- BGM als Verhältnismanagement
- Aktives Problemlösen

I. **Abbau von Arbeitsblockaden/ Stress-Regeneration**

Methoden:

- Vermittlung von Fachwissen
- Physiologische Entspannung (z. B. Progressive Muskelentspannung)
- Kognitive Strategien (z.B. Gedanken-Stopp, Entkatastrophieren)
- Problemlösetraining
- Organisationsberatung (existenzanalytisch)
- Einzelberatung

Themen Modul II „Stressfrei“

- Grundmotivationenkonzept
- **Souveränes Auftreten/ „innere Führung“**
- Distanzierung vom Stresserleben
- Mobilisierung und Motivierung
- **Stärkung durch Stressresilienz**
- **Burn-out-Prävention**

II. **Training der Beziehungsfähigkeit/ Persönlichkeitsentwicklung**

Methoden:

- Vermittlung von Fachwissen
- Aktive Imagination (Werte, Verhalten)
- Traumreisen (Ressourcen finden)
- Kognitive Strategien (z.B. Umstrukturierung von Gedanken, formelhafte Vorsatzbildung)
- Genusstraining
- Einzelberatung

Themen Modul III „Ausdrucksstark“

- Wertelehre (Existenzanalyse)
- Erweitertes GSK-Erklärungsmodell*
- **Sozialkompetenz in schwierigen Situationen:** Delegation, Reklamation, Konflikte, Leistungsbeurteilung etc.
- Training des Ausdrucksverhaltens

III. **Training der Ausdrucksfähigkeit/ Persönlichkeitsentfaltung**

Methoden:

- Wertinduktionstraining
- Aktive Imagination (projektive Kopfkinos)
- Rollenspiele (Selbstvertretung)
- Präsentation & Feedback
- Einzelberatung

* GSK = Gruppentraining Sozialer Kompetenzen nach Hinsch & Pfungsten (2007).

13

Sinnvoll Stress bewältigen - So profitiert Ihr Unternehmen!

14 Ich biete Unternehmen, deren Mitarbeiter eine hohe Arbeitsbelastung haben, Trainings und Beratung zu Stressbewältigung und Burn-out-Prävention. Das Angebot beruht auf einem wissenschaftlichen Konzept, das über bisherige Stressbewältigungstrainings hinausgeht und die Ursache für Stress bearbeitet.

- ✓ Sie unterstützen Ihre Mitarbeiter beim Umgang mit Stressbelastungen.
Sie senken dadurch die Fehlerrate und erhalten oder erhöhen die Produktivität.
- ✓ Sie positionieren sich mit Gesundheitsmanagement im Markt als „guter Arbeitgeber“ und sind damit auch künftig attraktiv für junge Fach- und Führungskräfte.
- ✓ Sie reduzieren Personalkosten, die sich als Folge stressbedingter Erkrankungen ergeben.
- ✓ Sie erhalten finanzielle Unterstützung durch Fördergelder, wie sie der Staat (Steuerfreibeträge) und einige Krankenkassen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung gewähren.

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin

Beratungspraxis Wolfram Krug

Telefon: (0611) 58 53 218
Mobil: (0176) 54 732 133
Fax: (0611) 931 06 38
Mail: info@beratungspraxis-krug.de
Internet: www.beratungspraxis-krug.de



Foto: © P. Killick, Wiesbaden
Weiteres Bildmaterial:
www.photocase.com
www.fotolia.de



www.beratungspraxis-krug.de