

## **Stressmanagement als Führungsaufgabe**

Die Kunst, nicht zu unter- und nicht zu überfordern

### **Teilnehmer/innen**

Führungskräfte aller Bereiche und Ebenen

### **Ziele**

Die Geschwindigkeit betrieblicher Abläufe hat in den vergangenen Jahren in einem – bislang kaum vorstellbaren – Maße zugenommen. Auch privat spielt sich das Leben in immer engeren Zeitschienen ab. Das bleibt nicht ohne Folgen für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit der betroffenen Personen. Spannungszustände nehmen ständig zu, werden jedoch häufig nicht wahrgenommen oder bewusst übergangen. Kommt das darunter liegende elementare Bedürfnis nach Entspannung nicht zu seinem Recht, machen sich Burn-out, Krankheiten und chronische Einschränkungen breit, die sich empfindlich auf die Leistungsfähigkeit der Unternehmen und ihren Erfolg auswirken.

Wohin übermäßiger Stress in der Arbeit und im Privatleben langfristig führen kann, zeigt eine Statistik der Techniker Krankenkasse: Im Vergleich zu allen anderen Krankheitsbildern sorgen psychische Störungen wie das Burnout-Syndrom oder Zwangsstörungen, die oft durch Stress ausgelöst werden, noch vergleichsweise selten für Krankschreibungen – aber sie befinden sich in einer rasanten Aufholjagd: Allein von 2000 bis 2005 ist die Zahl der Arbeitsausfälle wegen psychischer Störungen um 23 Prozent gestiegen.

Noch alarmierender ist für Arbeitswissenschaftler die Abwesenheitsdauer, die durch den mentalen Knockout zustande kommt: Sie entwickelt sich scheinbar unaufhaltsam nach oben. Will heißen: Die Fehlzeiten bei Blinddarmreizungen, Bandscheibenvorfällen oder Bauchfellentzündungen werden dank moderner Medizin immer kürzer – aber wer psychisch einmal aus dem Gleichgewicht geraten ist, kann meist länger nicht mehr im Büro erscheinen. Vom Jahr 2000 bis zum Jahr 2005 sind die Ausfallzeiten wegen psychischen und Verhaltensstörungen um 24 Prozentpunkte gestiegen, so die Statistik.

Innerhalb der Unternehmenskultur muss daher ein Umdenken erfolgen, um zu erkennen, dass sich erfolgreiches Gesundheitsmanagement in barer Münze auszahlt. Es geht nicht mehr, wie in früheren Zeiten, um akuten Stressabbau, sondern vielmehr um die Stärkung der individuellen Belastbarkeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, damit dem rasanten Tempo auf Dauer standgehalten werden kann.

In diesem Seminar erkennen Führungskräfte die Zusammenhänge von Stressentstehung und wie man ihn gezielt beeinflussen kann – auf organisatorischer, mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene. Sie lernen, Warnsignale bei Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren.

### **Inhalte**

1. Stress – was ist das? Entstehung und Folgen
2. Wie kann man Stresssymptome bei sich und anderen erkennen?
3. Die positiven Absichten des Stresses erkennen
4. Erlernen und Einsatz von regenerativen Aktivitäten als Ausgleich für Belastungen

5. In Stresssituationen schnell entspannen: Kurzfristige Übungen zum Abreagieren und Entspannen
6. Die individuelle Stressorenanalyse
7. Veränderung von stressauslösenden Situationen mit dem Ziel der Belastungsreduktion
8. Sensibilisierung für die Warnsignale des Körpers
9. Frühzeitig Stressbeginn erkennen – rechtzeitig die „Reaktionskette“ unterbrechen – Alternativen zu "alten" Mustern entwickeln
10. Entwicklung einer individuellen, langfristigen Stress-Bewältigungs-Strategie
11. Steuerung destruktiver Einstellungen und Haltungen
12. Stressverschärfende Gedankenmuster identifizieren und unwirksam machen
13. Die individuelle Verantwortung für den Stressaufbau versus organisatorisch vorgegebene Bedingungen
14. Die Abgrenzung zwischen angemessenen Herausforderungen und deutlichen Überforderungen
15. Die Entwicklung einer Ja-Haltung zum Beruf, zur Aufgabe, zu den vereinbarten Zielen
16. Mentaltraining bezüglich Eigenverantwortung, Selbststeuerung, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Bedeutungsgebung
17. Methoden der Stressprävention
18. Bewältigung komplexer Stress-Situationen
19. Wie rede ich mit meinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern über die erkannten Anzeichen von Stress?
20. Die Analyse und Veränderung von stressverstärkenden Gedanken (kognitive Filter)

### **Methoden**

Impulsreferate der Trainerin / des Trainers, Einzel- und Gruppenarbeiten, Kollegiale Beratungen, Präsentationen, Trainerberatung zur individuellen Stress-Prävention und Stress-Bewältigung, Plenargespräche, die Problem-Analyse-Lösungs-Matrix, Stretching-Übungen, kurzfristige Entspannungsübungen (die 90-Sekunden-Pause), Kennenlernen einer langfristigen Entspannungsübung

### **Dauer**

3 Tage