



Präventive Maßnahmen, die stressbedingten Erkrankungen vorbeugen, steigern auch die Produktivität im Unternehmen.

# Entspannte Betriebe sind deutlich produktiver

**Wege aus der Stressfalle** ■ Ein von den Krankenkassen gefördertes Weiterbildungsprogramm richtet sich an Betriebe und auch an Einzelpersonen. Ziel des Tools ist es, Menschen in die Lage zu versetzen, eigenverantwortlich mit dem persönlichen Stress umzugehen und präventive Maßnahmen zu erlernen, die stressbedingten Erkrankungen vorbeugen. Gerade Betrieben kommt vor dem Hintergrund der Gefährdungsbeurteilung eine besondere Aufgabe zu. **Maren Ulbrich**

■ Deutschlandweit sorgen Trainer der FYB-Academy rund um die Autorin dafür, dass Menschen zufriedener und motivierter durch ihr Leben gehen. Das Stresspräventionstraining besteht aus drei Bausteinen: Einer Kick-off-Veranstaltung, einem Hand- und Arbeitsbuch und acht Online-Seminaren. Das Besondere an dem Programm ist, dass „Wege aus der Stressfalle“ von den gesetzlichen Krankenkassen bis zu 100 Prozent übernommen wird. Es gibt eine gesetzliche Vorgabe, die die Krankenkassen dazu veranlasst, die Durchführung nahezu gratis zu

machen. Der Präventionsrat des Bundes hat „Wege aus der Stressfalle“ nach § 20 SGB V zertifiziert. Der betriebliche Nutzen scheint eindeutig: Wir kümmern uns um die Zufriedenheit, die Motivation und Gesundheit unserer Mitarbeiter – und das nahezu vollständig getragen von den gesetzlichen Krankenkassen.

## Warum schützen wir nicht unsere Fachkräfte?

Allein im Mittelstand sind in Deutschland circa 360.000 Stellen unbesetzt, was zu einem Schaden von rund 46 Milliarden

Euro führt. Darüber hinaus planen schon heute 30 bis 40 Prozent der Mitarbeiter einen neuen Job in den nächsten fünf Jahren. Bis zu 20 Prozent eines Jahresgehalts kostet ein gleichwertiger Ersatz eines Mitarbeiters, sofern wir ihn denn finden.

Hinzu kommt, dass die Fehlzeiten aufgrund stressbedingter Erkrankungen immens zunehmen. Die Belastungen in der Arbeitswelt entstehen insbesondere durch Fluktuation, Monotonie, Zeitdruck und dergleichen mehr. Daher ist es entscheidend, unseren Mitarbeitern zu zeigen, dass uns Führungskräften ihr Wohl-



befinden und ihre Zufriedenheit am Herzen liegen, dass wir die Gefährdung ihrer Gesundheit unterbinden und selbstverständlich ihren Weggang in jedem Fall vermeiden wollen.

Das Stresspräventionstraining „Wege aus der Stressfalle“ stellt eine gelungene Möglichkeit dar, in unsere Mitarbeiter zu investieren, ihre Weiterbildung und persönliche Entwicklung zu fördern – und das zu attraktiven Konditionen.

### Was ist überhaupt Stress?

Das Schweizer Institut für Stressforschung hat definiert, dass „Stress [...] körperliche und seelische Reaktionen auf äußere und innere Reize [sind], die wir Menschen als anregend oder belastend empfinden. Stress ist das Bestreben des Körpers, nach einem irritierenden Reiz so schnell wie möglich wieder in das Gleichgewicht zu kommen“.

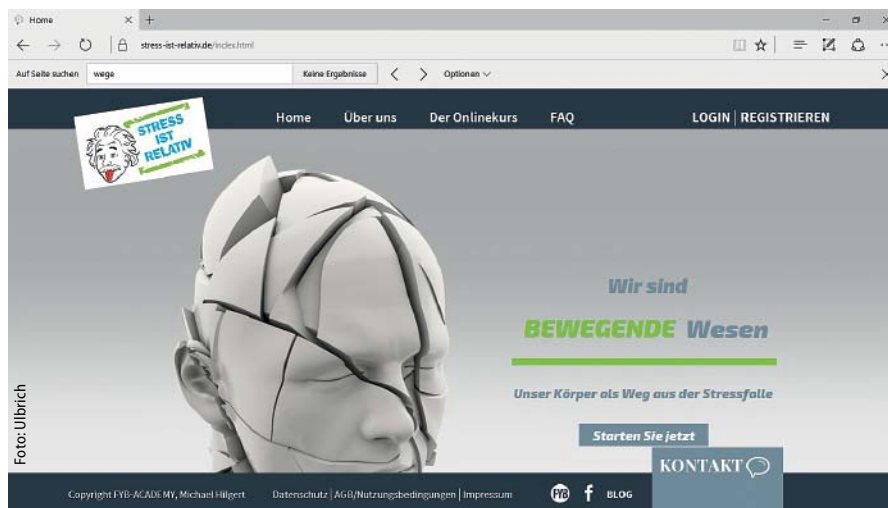
Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Belastungssituationen, die körperlicher, sozialer oder beruflicher Art sein können. Damit ist Stress mehr, als nur kurzzeitig an Grenzen zu geraten.

Im Stress ziehen sich unsere Blutgefäße, Skelettmuskeln und sogar das Gehirn zusammen, die Gerinnungsfähigkeit des Bluts steigt an. Dabei wird die Durchblutung der Haut und Verdauungsorgane gedrosselt. Der gesamte menschliche Organismus ist betroffen.

Der Körper hat die originäre Hausaufgabe, nicht zu verbluten. Der evolutionäre Sinn von Stress ist daher wie eine „Lebensversicherung“ einzustufen. Er sorgt dafür, dass wir auf eine Gefahr reagieren und auf uns aufpassen.

Welche Möglichkeiten der Stressverarbeitung wir haben, hängt einerseits von unseren Genen ab, andererseits aber auch von unseren Umweltbedingungen.

Was passiert also, wenn wir Stress haben? Unter normalen Umständen fließt eine Information über eine erlebte Situation von unserem Auge über verschiedene Stationen im Gehirn, bis schließlich eine Entscheidung an den motorischen Kortex geschickt wird, der unsere Muskeln aktiv werden und schließlich handeln lässt. Im Stressmoment aber hat unser Gehirn für diesen langen Weg der Informationsverarbeitung keine Zeit – mit der Folge, dass der



Auf der Internetseite [www.stress-ist-relativ.de](http://www.stress-ist-relativ.de) finden Interessierte weitere Informationen zum Thema Stressprävention.

Weg abgekürzt werden muss: Die Informationsverarbeitung heißt im Stress nur noch „Kampf oder Flucht?“. Während dieser sogenannten Fight-or-flight-Reaktion veranlasst das Gehirn die schlagartige Freisetzung von Adrenalin, das unter anderem Herzschlag, Körperkraft (Muskeltonus) und Atemfrequenz erhöht. Bei einer Dauerbelastung werden zusätzlich stoffwechselanregende Hormone wie Cortisol von der Nebennierenrinde gebildet, da das Adrenalin zwar sofort, aber nur kurz wirksam ist. Diese Maßnahmen liefern die Energie für überlebenssicheres Verhalten, das der Stresssituation angemessen ist: Kampf oder Flucht.

Zu lang andauernder Stress kann zu Schäden oder Zusammenbruch des Organismus führen. Oftmals haben wir fatalerweise verlernt, mit unserem Stress richtig umzugehen, ihn wieder abzubauen und Wege zu finden, aus der Stressfalle zu kommen. Die Folge sind Erkrankungen verschiedenster Art. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat psychosomatische Erkrankungen zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt.

### Wie können wir Stress vorbeugen?

Zunächst sollten wir uns selbst einmal die Frage stellen, wie wir reagieren, wenn wir in Stress geraten. Was genau tun wir, bewusst oder auch unbewusst? Wie nimmt uns unsere (berufliche) Umwelt in unserem Stressmoment wahr? Und: Nehmen wir uns selbst noch wahr? Und wenn ja, wie?

Im nächsten Schritt können wir einmal gedanklich Kopfstand machen und uns in Führungspositionen einmal mit der Frage

konfrontieren, was wir noch alles tun können, um noch mehr in Stress zu geraten. Daran anschließen sollte die Frage, welche Prozesse wir noch in Gang bringen könnten, damit unsere Mitarbeiter noch mehr Stress haben. Wollen wir das wirklich?

Der erste Erfolgshebel sitzt in uns selbst – unser eigenes (positives) Denken: Die Dinge an sich sind selten gut oder schlecht, erst das Denken lässt sie so werden. Lassen wir eine erlebte Situation in uns Stress verursachen oder haben wir einen Zeigefinger, der sich fiktiv in unserem Gedächtnis erhebt und uns ermahnt, die (emotionale) Distanz zu eben dieser Situation zu wahren?

Nicht nur die eigene Einstellung zum beruflichen und privaten Alltag trägt dazu bei, den individuellen Stresspegel zu senken. Regelmäßige und angemessene Bewegung, viel frische Luft in Gesellschaft, das pure Erleben der Natur – all diese Dinge sind wahre Stressreduzierer oder gar -eliminierer. Ein Tag am Meer kann wahre Wunder bewirken oder auch der Besuch eines Konzerts. Wichtig ist es, dass wir uns regelmäßig aus unserem erlebten „Wahnsinn“ herausziehen, Distanz zu Stress verursachenden Momenten schaffen und die Entstehung unseres ganz persönlichen negativen Stresses bewusst wahrnehmen. Mitunter können uns die von bestimmten Situationen oder Menschen ausgelösten Anspannungsmomente auch zu Glücksgefühlen bringen und zu Höchstleistungen anspornen. Auf Dauer jedoch schadet uns Stress, wenn wir nicht mehr Herr unseres Lebens und unserer Wirklichkeit sind, die wir tagein und tagaus erleben.

## Wie funktioniert das Programm?

Mit dem Stresspräventionstraining „Wege aus der Stressfalle“ von Michael Hilgert sorgen wir dafür, dass Menschen zufriedener und motivierter durch ihr Leben gehen. Das Stresspräventionstraining besteht aus drei Bausteinen: Einer Kick-off-Veranstaltung, einem Handbuch und acht Onlineseminaren. Das Besondere an dem Programm ist, dass „Wege aus der Stressfalle“ von den gesetzlichen Krankenkassen bis zu 100 Prozent übernommen wird.

Sie haben sich dazu entschlossen, das Programm in ausgewählten Arbeitsbereichen oder für Ihren gesamten Betrieb umzusetzen? Nachdem wir ein persönliches oder telefonisches Beratungsgespräch geführt haben, geben Sie uns eine Übersicht der gesetzlichen Krankenkassen Ihrer Mitarbeiter. Daraufhin ermitteln wir, wie hoch die verbleibende Investition in Ihre Personalentwicklung nach Abzug der Erstattung durch die Krankenkassen in etwa ist.

Mit Ihrer Entscheidung, das Programm umzusetzen, leiten wir alles Notwendige in die Wege. In einer Kick-off-Veranstaltung werden Ihre Mitarbeiter in maximal 90 Minuten auf das Onlinetraining vorbereitet. Ihre (ausgewählten) Mitarbeiter erhalten das Hand- und Arbeitsbuch sowie einen Zugangscode zu <https://www.stress-ist-relativ.de>, um sich für die acht Online-seminare einloggen zu können. Diese Tools sind von jedem Endgerät wie beispielsweise Smartphone, Tablet oder Computer nutzbar. Sie entscheiden, an welchem Ort (privat, beruflich oder beides) Ihre Mitarbeiter die Onlineseminare durchlaufen. Ebenso ist es Ihre Führungsaufgabe, darüber zu entscheiden, ob Ihre Mitarbeiter die Seminare während oder nach der Arbeitszeit (gegen Zeitgutschrift) besuchen.

Insgesamt stehen Ihren Mitarbeitern die Seminare für 20 Wochen zur Verfügung. Somit kann jeder Nutzer seine persönliche Weiterbildung nach Wunsch und Möglichkeit gestalten. Nach dem siebten Seminar erhält Ihr Mitarbeiter ein Zertifikat, das er Ihnen zur Verfügung stellt und das Ihre (externe) Personalabteilung an die jeweiligen Krankenkassen weiterreicht. Nach Vorlage aller Zertifikate erhält Ihr Betrieb die Erstattungen durch die gesetzlichen Krankenkassen.

## Fazit

Stress zu reduzieren ist nicht nur eine Pflicht, die wir uns im Eigeninteresse unserer Gesundheit selbst auferlegen sollten. Stressreduktion ist insbesondere eine Führungsaufgabe und damit Aufgabe der Personalentwicklung – täglich und an jedem Arbeitsplatz, für jeden unserer Mitarbeiter.

Das Präventionstraining „Wege aus der Stressfalle“ ist eine ideale Möglichkeit, kostengünstig und effektiv in die Entwicklung unserer Mitarbeiter zu investieren und sie für ihre Eigenverantwortung zu sensibilisieren. Denn nur wenn wir im Kern ansetzen, Stressprävention zur Chefaufgabe machen, entwickeln sich unsere Teams entspannt weiter und schaffen produktive Ergebnisse. Stressprävention ist damit existenzsichernd für beide – für Mitarbeiter und Betriebe gleichermaßen. ■

### Weitere Informationen

Nähere Informationen zum Stresspräventionstraining bekommen Sie im Netz auf [www.handwerksmensch.de](http://www.handwerksmensch.de), auf YouTube unter <https://goo.gl/hQb4uJ> sowie unter [www.stress-ist-relativ.de](http://www.stress-ist-relativ.de). Rufen Sie an oder tragen Sie sich in das Kontaktformular ein: <https://goo.gl/Zl5A9o>.

### Literatur

- [1] DAK Psychoreport 2015: [https://www.dak.de/dak/download/DAK-Psychoreport\\_2015-1718180.pdf](https://www.dak.de/dak/download/DAK-Psychoreport_2015-1718180.pdf)
- [2] Hilgert, M.: Wege aus der Stressfalle. Stress reduzieren heißt, an sich selbst zu arbeiten, Neunkirchen, 2016.



### Die Autorin

Dipl.-Oec. **Maren Ulbrich** ist Inhaberin von Handwerksmensch und sorgt für zufriedene, gesunde und motivierte

Mitarbeiter durch Beratung, Dienstleistung und Training exklusiv im Handwerk.

[www.fliesenundplatten.de](http://www.fliesenundplatten.de)

Schlagwort für das Online-Archiv  
Unternehmensführung