

Stressmanagement und Burnout-Prävention für Führungskräfte

Damit das Feuer auch morgen noch brennt

Schneller, höher, weiter. Manch einer mag sich dabei an einen Slogan im Werbespot erinnert fühlen, andere wiederum an ihren Arbeitsalltag. Schnelle Entscheidungen treffen, höhere Leistungen erbringen, die Karriereleiter weiter nach oben klettern: Gerade in der Chefetage steigen die Anforderungen und daher das Stresspotential scheinbar unaufhörlich. Gilt es doch als Vorgesetzter nicht nur die eigene Arbeit mit Bravour zu meistern. Auch die Mitarbeiter wollen geführt, ja regelrecht begeistert werden. Dennoch entsteht Stress nicht durch die Arbeit selbst, sondern durch die Reaktion auf die Arbeit. In Führungskräfte-seminaren lernen Manager, Unternehmer oder leitende Angestellte, wie sie gezielt Stress abbauen, ihre Arbeits- sowie Lebensqualität steigern und somit gezielt einem Burnout vorbeugen.

„In Dir muss brennen, was Du in anderen entzünden willst“, erkannte Philosoph Augustinus bereits im 4. Jahrhundert. Aber die Burnout-Statistiken von heute zeigen eher einen Trend zum Ausgebranntsein auf. Acht von zehn Deutschen fühlen sich gestresst, jeder Fünfte leidet deshalb unter gesundheitlichen Problemen. Die Burnout-Problematik und deren Hauptrisikofaktor „Stress“ kursiert in allen Gesellschafts- und Berufsklassen. Führungskräfte sind einer besonderen Belastung ausgesetzt. „Weil sie eine Verantwortung für sich und genauso gegenüber ihren Mitarbeitern haben“, sagt Swen Grauer. Vor allem Führungskräfte sind oft bereit, alles zu geben und haben extrem hohe Ansprüche an die eigene Person. „Kurzfristig ist das kein Problem, langfristig entziehen sie sich damit allerdings die Grundlage für ihre Leistungsfähigkeit“, ergänzt der Geschäftsführer der INTEGION GmbH aus München. Auf diese Weise steigt das Risiko, an einem Burnout zu erkranken. Der totale Erschöpfungszustand, den der Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger in den 70er Jahren bekannt machte, tritt dabei nicht plötzlich ein. Vielmehr ist dessen Verlauf schleppend. Spätestens bei den ersten Alarmzeichen wie ständige Müdigkeit, Nervosität oder Schlafstörungen heißt es handeln. In halb- oder ganztägigen Stressmanagement-Seminaren können Führungskräfte den richtigen Umgang mit sich selbst und ein effektives Selbst- und Zeitmanagement erlernen. Ebenfalls Bestandteil sind psychische Entspannungsübungen, Ernährungstipps und Übungen für die körperliche Fitness. Insbesondere Bewegung gilt als eines der besten Mittel gegen Stress. Nachweislich.

Regelmäßige sportliche Betätigung fördert maßgeblich den Abbau von Stresshormonen, wie zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen.

Stresserleben ist subjektiv

„Was ist Stress, wie entsteht er und wie äußert er sich bei mir?“ sind Fragen, die im Seminar geklärt werden. Da es keine allgemeingültigen Stressoren gibt, ist das Erleben von Stress rein subjektiv und Folge der inneren Haltung. Mittels Herzratenvariabilitätsmessungen und Lebensstilanalysen lässt sich die persönliche Stressbelastung definieren. Nach der „Ist-Analyse“ kann die jeweilige Person gezielt handeln: Stress reduzieren und die eigenen Ressourcen stärken. Entscheidend ist, das Gelernte im Berufsalltag dann umzusetzen. „Deshalb müssen die Teilnehmer nach dem Seminar direkt am Arbeitsplatz unterstützt werden“, appelliert Grauer. Sei es in Form von Coaching, einem Personal Fitness Training bis hin zur Organisationsentwicklung. Nicht zu vergessen sei, neben dem eigenen Verhalten ebenfalls die „Verhältnisse“ zu überprüfen und gegebenenfalls zu ändern. Beispielsweise kann ein schlechtes Betriebsklima, ein bekanntlich großer Stress- und Belastungsfaktor, durch ein entsprechendes Teambuilding erheblich verbessert werden. Denn schließlich soll er bleiben bzw. wieder zurückkommen: Der Spaß an der Arbeit. Bei Führungskräften und deren Mitarbeitern.

Pressekontakt:

INTEGION GmbH
Martina Dannheimer
Forststraße 39
82069 Hohenschäftlarn
fon: +49 (0)89 171 03 267 • fax: +49 (0)8178 - 86 77 18
mobil: +49 (0)176 - 17 06 0001
eMail: m.dannheimer@integion.de

Die INTEGION GmbH

Im Jahre 2002 gründete der diplomierte Sportlehrer und Ökonom Swen Grauer die INTEGION GmbH. Ziel des geschäftsführenden Gesellschafters war es, mit Corporate Activity Programmen eine Innovation im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung zu schaffen. Der Name INTEGION vereint dabei die Begriffe "Integration" und "Genetik". So bietet INTEGION keine reinen Trainingskurse oder Fitnessprogramme an, sondern integriert ein ganzheitliches betriebliches Gesundheitsmanagement in bestehende Unternehmenskulturen. Der Ansatzpunkt ist die Genetik, sprich die "DNA" eines Unternehmens, was sich in sehr individuellen ganzheitlichen Konzepten widerspiegelt. Heute beschäftigt die INTEGION GmbH als Komplettanbieter im betrieblichen Gesundheitswesen über 20 Mitarbeiter, die in ganz Deutschland - etwa in München, Berlin, Hamburg oder Köln - tätig sind. Hinzu kommt ein umfangreiches Netzwerk aus Ärzten, Physiotherapeuten lizenzierten Gesundheits- und Fitnesstrainern sowie Architekten, Unternehmens- und Organisationsberatern, Kommunikations- und Marketing-Experten. Die INTEGION GmbH umfasst drei Geschäftsfelder: AKTIV, EVENT und STUDIO. Alle Angebote schaffen einen Rahmen für Gesundheitsförderung, Persönlichkeitsentwicklung und soziale Interaktion. Weitere Informationen unter www.integion.de