

Dr.med. Sabine Schonert-Hirz

www.doktorstress.de

**Die neue Stressbalance:
Stress- und Gesundheitsmanagement
als Führungsaufgabe**

**Wie Führungskräfte dazu beitragen können, sich und ihre
Mitarbeiter gesund, motiviert und leistungsfähig zu halten**

Health on Top IV

Königswinter, 29. März 2007

Gliederung

↖ Der Ausgangspunkt:

Demografischer Wandel heißt Zunahme von Erkrankungen des Bewegungsapparates und Erkrankungen der Psyche

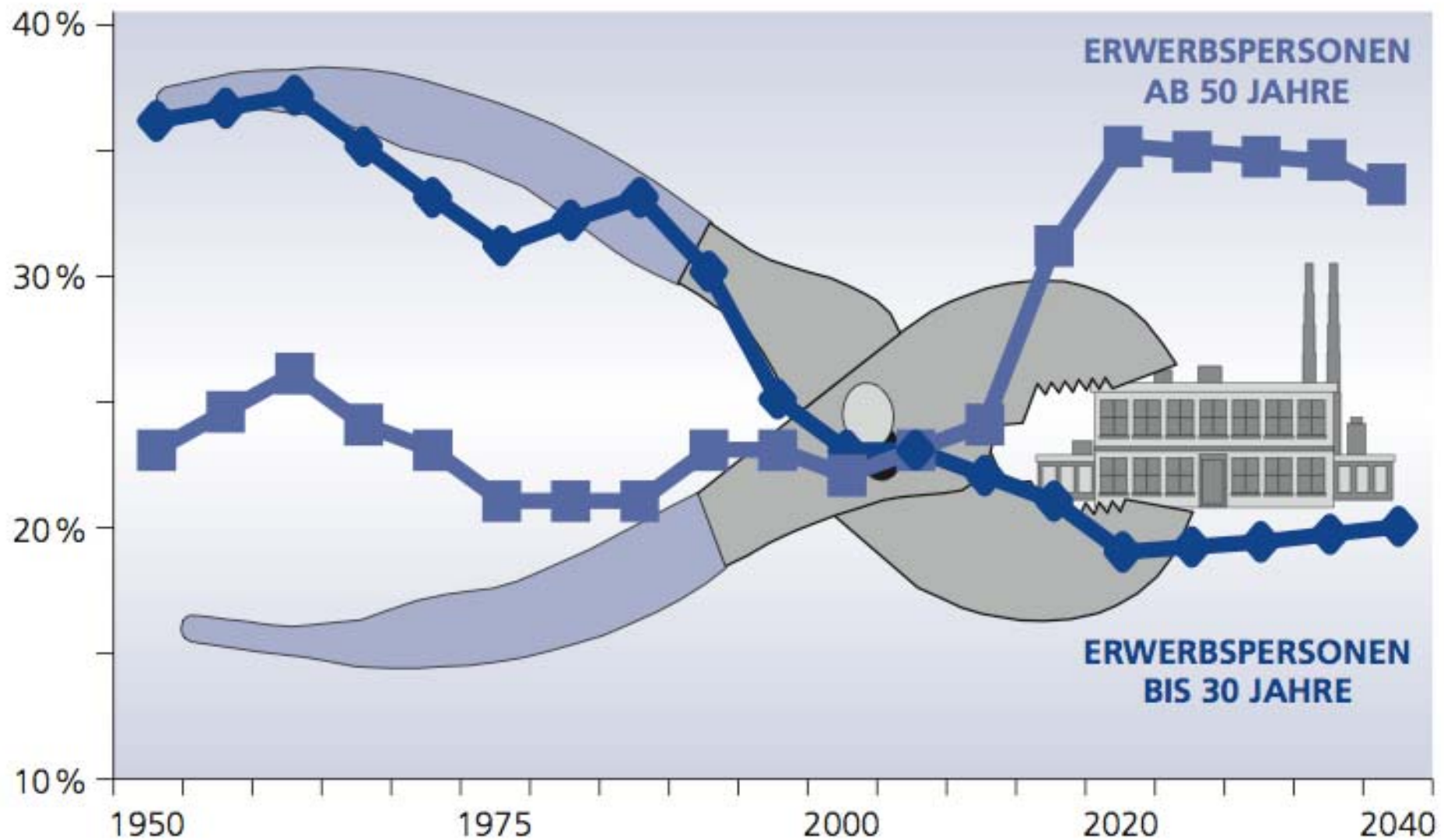
↖ Die Ursachen:

Einfluss der Emotionen auf das Stressgeschehen
Einfluss des Stressgeschehens auf die Gesundheit

↖ Die Lösung:

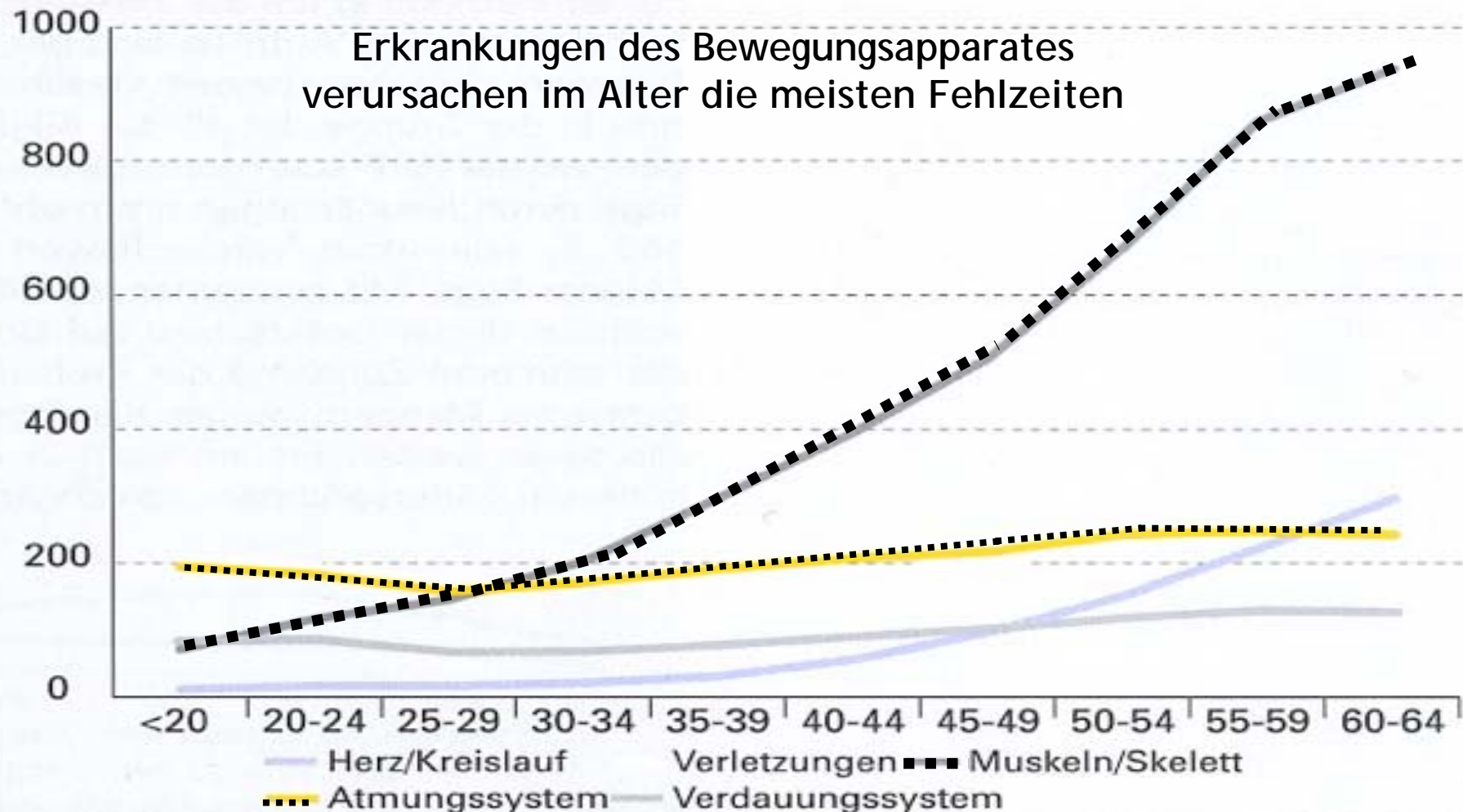
Führungskräfte schaffen die Strukturen für günstige emotionale Erlebnisse
Führungskräfte lösen selbst emotionale Erlebnisse aus
Führungskräfte steuern selbst die eigenen Emotionen

Deutschland schrumpft und schrumpelt...



Das Kreuz mit dem Kreuz

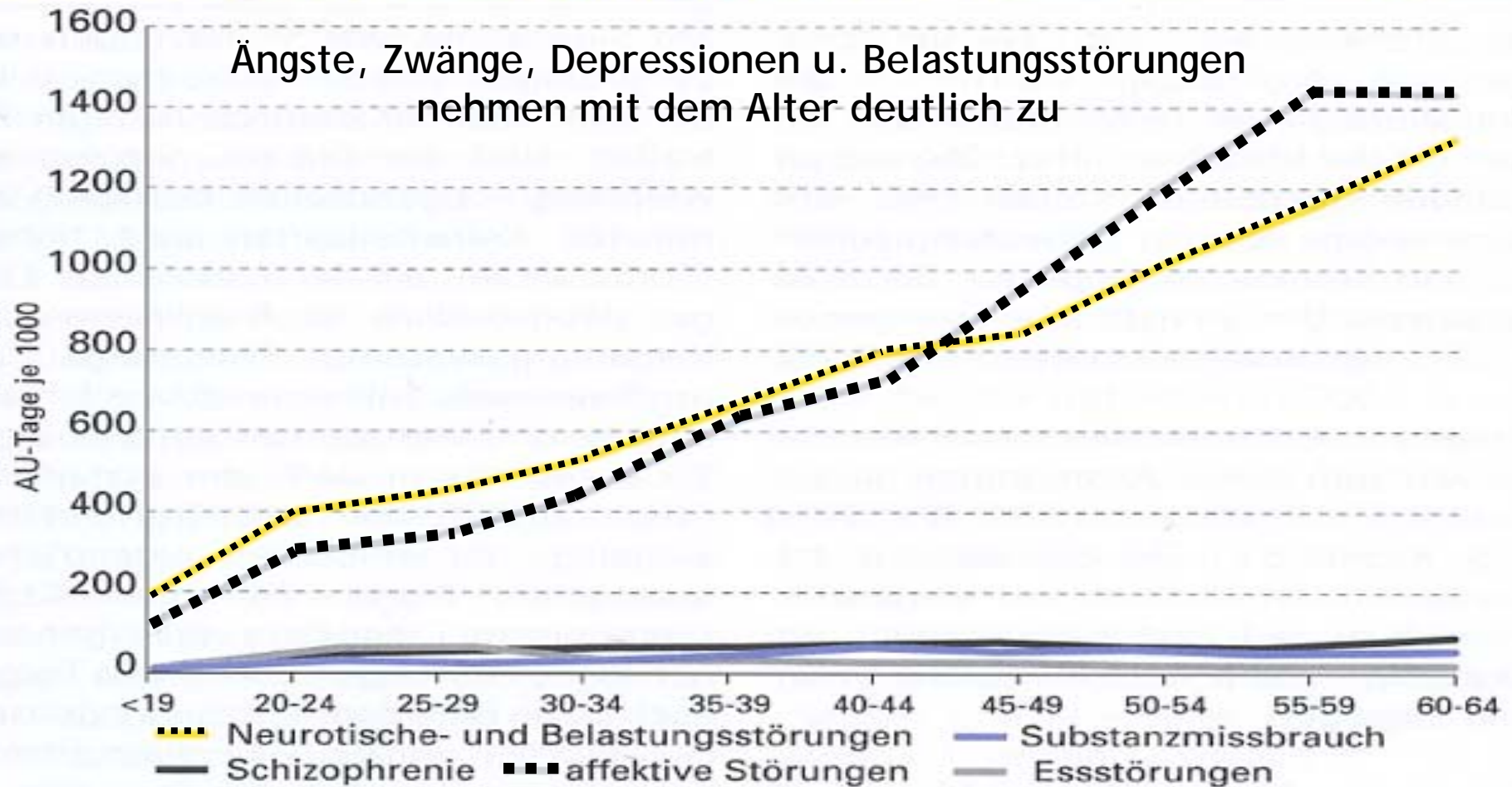
Arbeitsunfähigkeit nach Alter und Krankheitsarten (Tage)



Psychische Erkrankungen bei Frauen

Psychische und Verhaltensstörungen (ohne Demenz)

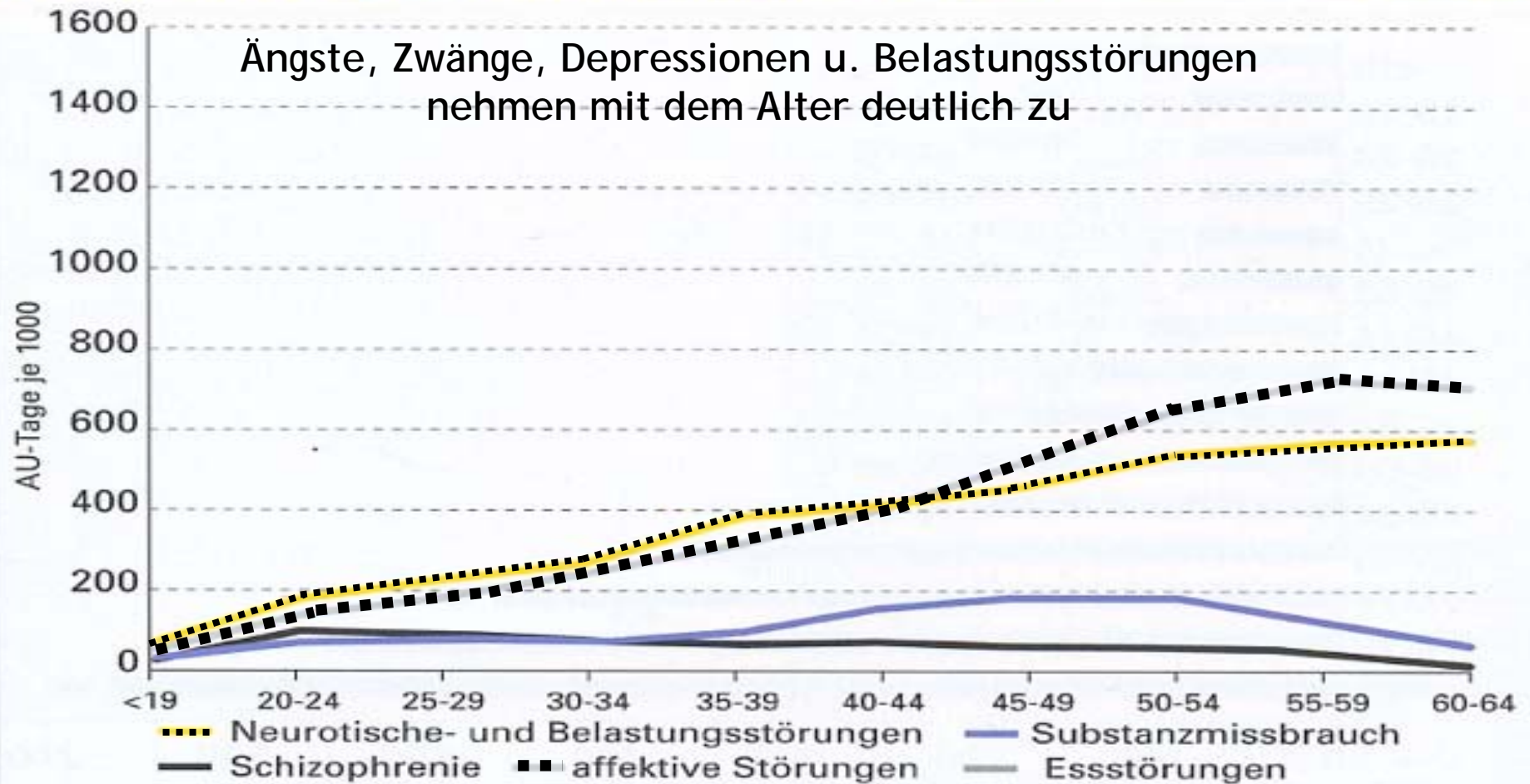
Frauen



Psychische Erkrankungen bei Männern

Psychische und Verhaltensstörungen (ohne Demenz)

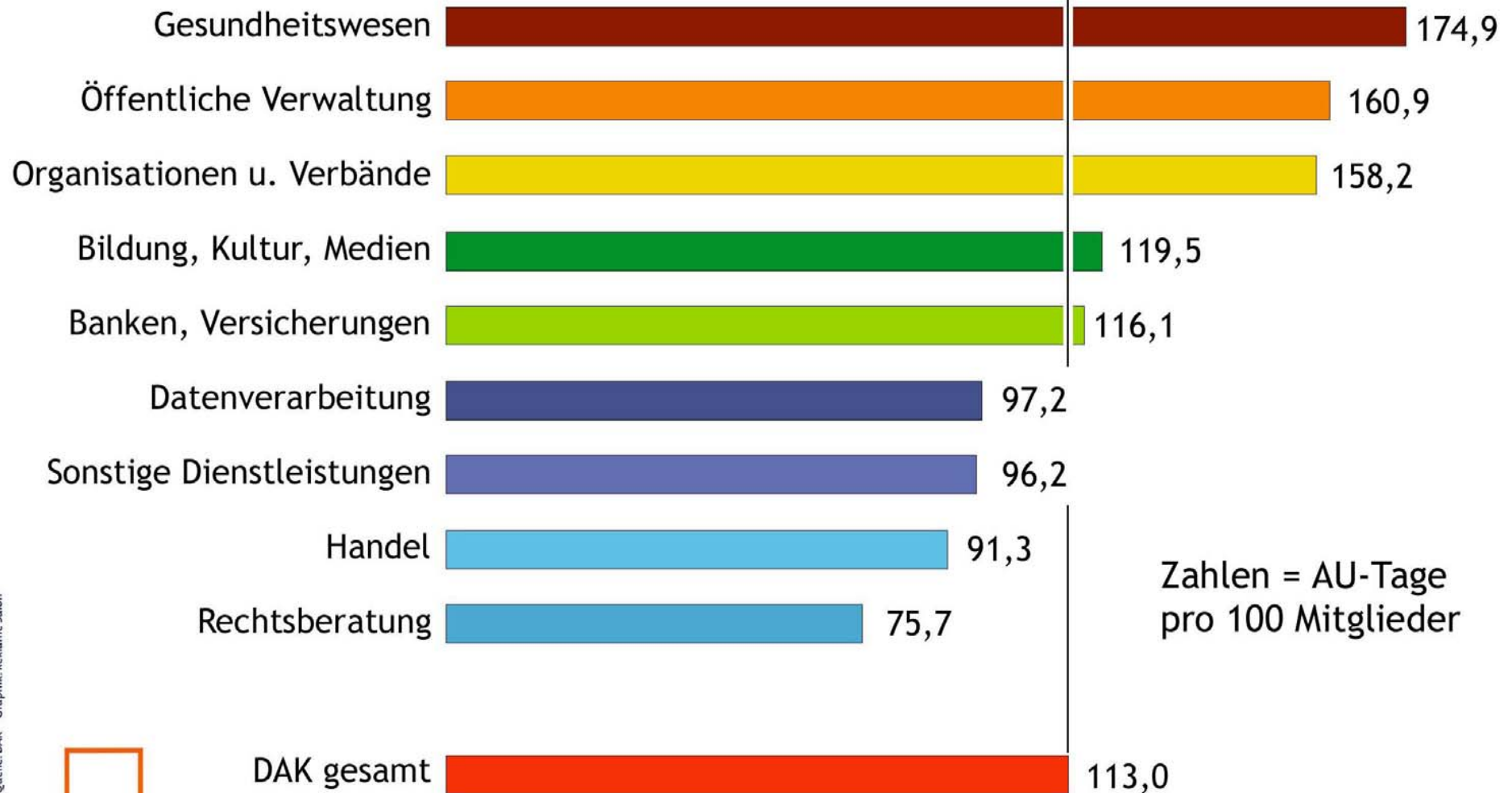
Männer



Psychische Erkrankungen nehmen zu

Zur Anzeige wird der QuickTime™
Dekompressor „TIFF (Unkomprimiert)“
benötigt.

Psychische Erkrankungen nach Branchen



Quelle: DAK Graphik: Reklame Salon



Quelle: DAK-Gesundheitsreport 2005

Burnout und psychische Erkrankungen:

↖ Hohe Dunkelziffer: Ein Drittel der Betroffenen wird nicht diagnostiziert (Wittchen 2005)

↖ Unzureichende Behandlung: Nur ein Drittel der Betroffenen wird behandelt, nur 10% erhalten eine adäquate Behandlung (Wittchen 2005)

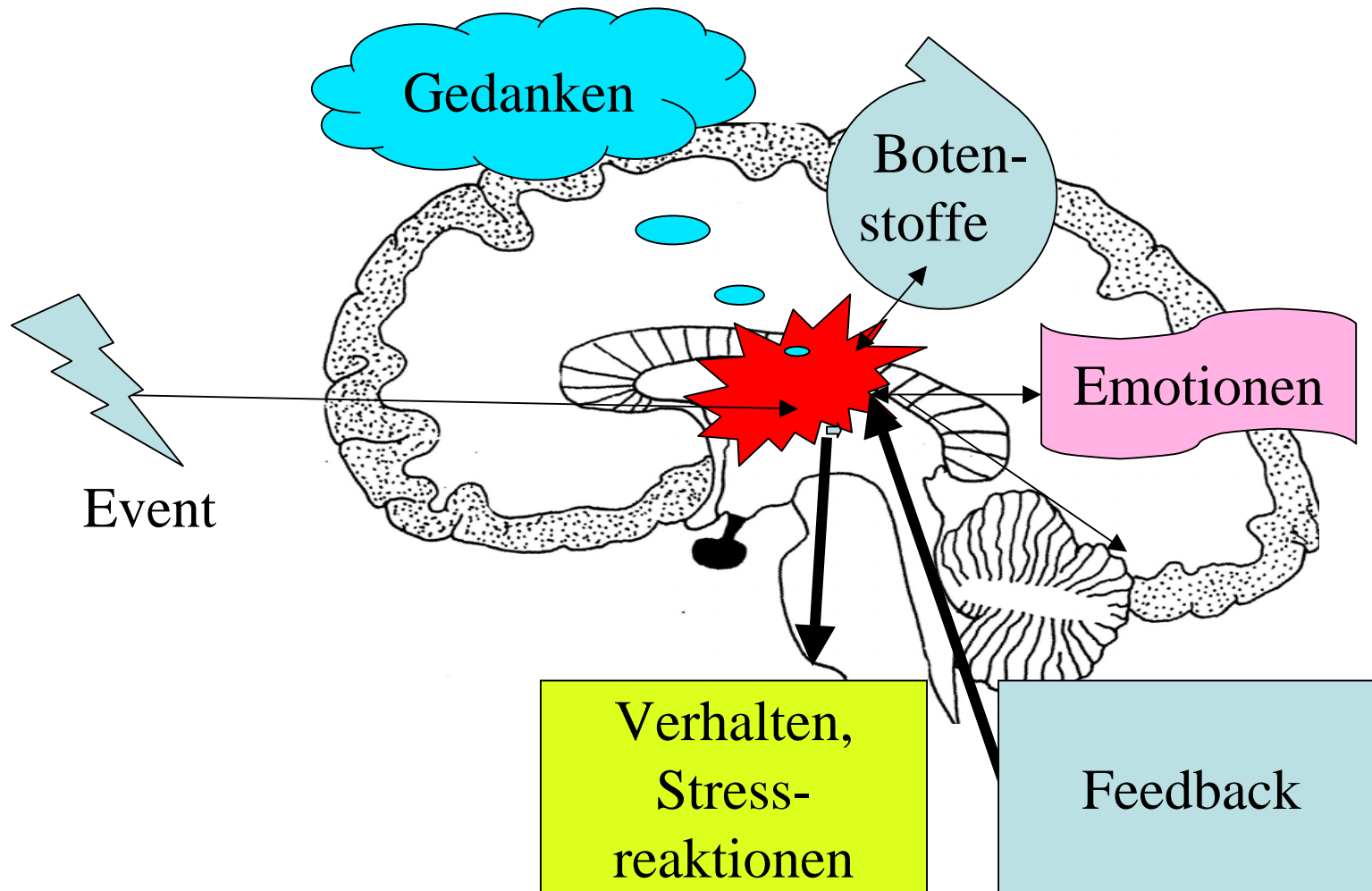
↖ Schlechte Aussichten für 2020: DAK Gesundheitsbericht 2005: Zweithäufigste Ursache für Arbeitsausfälle

Stress ist uralt und hat sich bewährt!



Stress

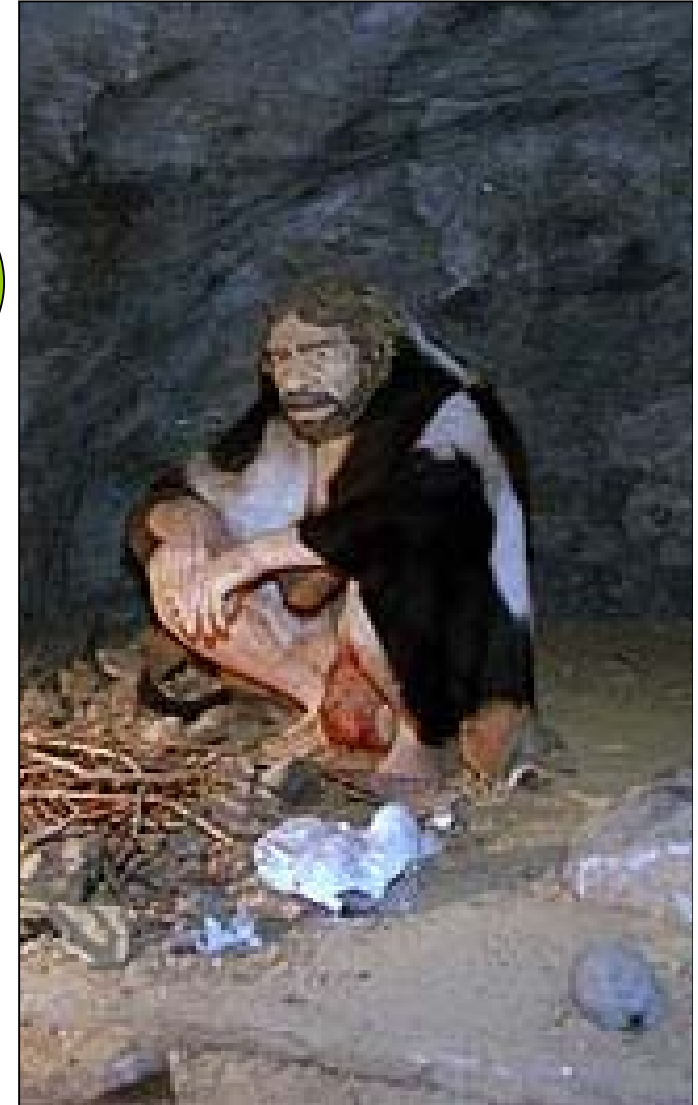
ist in ein Kommunikationssystem eingebettet



Die Rolle der Emotionen

- ↖ Arbeiten immer, auch unbewusst!
- ↖ Helfen bei der Auswahl des richtigen Handlungsmusters
- ↖ Dosieren die Intensität der Ausführung
- ↖ Geben Feedback während und am Ende der Ausführung
- ↖ Negative Emotionen aktivieren
- ↖ Positive Emotionen beruhigen
- ↖ Ausnahme: Vorfreude! (aktiviert angenehm)

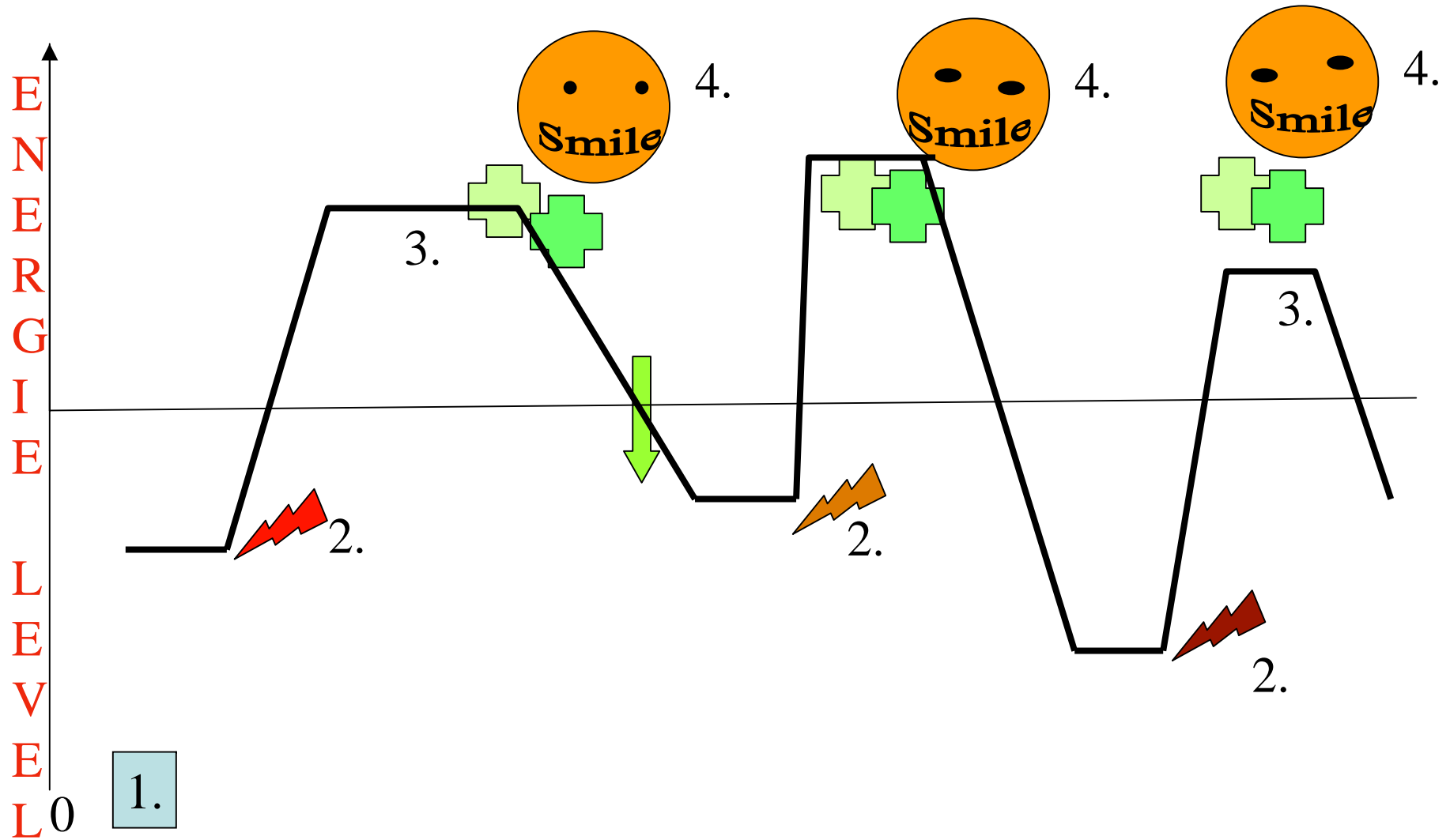
Stress löst Probleme



Heutige Probleme



Stressbalance: Akuter, kontrollierter Stress



Kontrollüberzeugung: Motivation und positive Emotionen

Ich weiß, was ich zu tun habe!

Ich bin sicher, es wird gut gehen!

Ich kann es!

Ich will es!

Ich darf es!



Energiequelle Stress !

Punktgenauer Energieeinsatz

Optimale geistige Leistungsfähigkeit

Motorische Kontrolle

Positive Gefühlslage

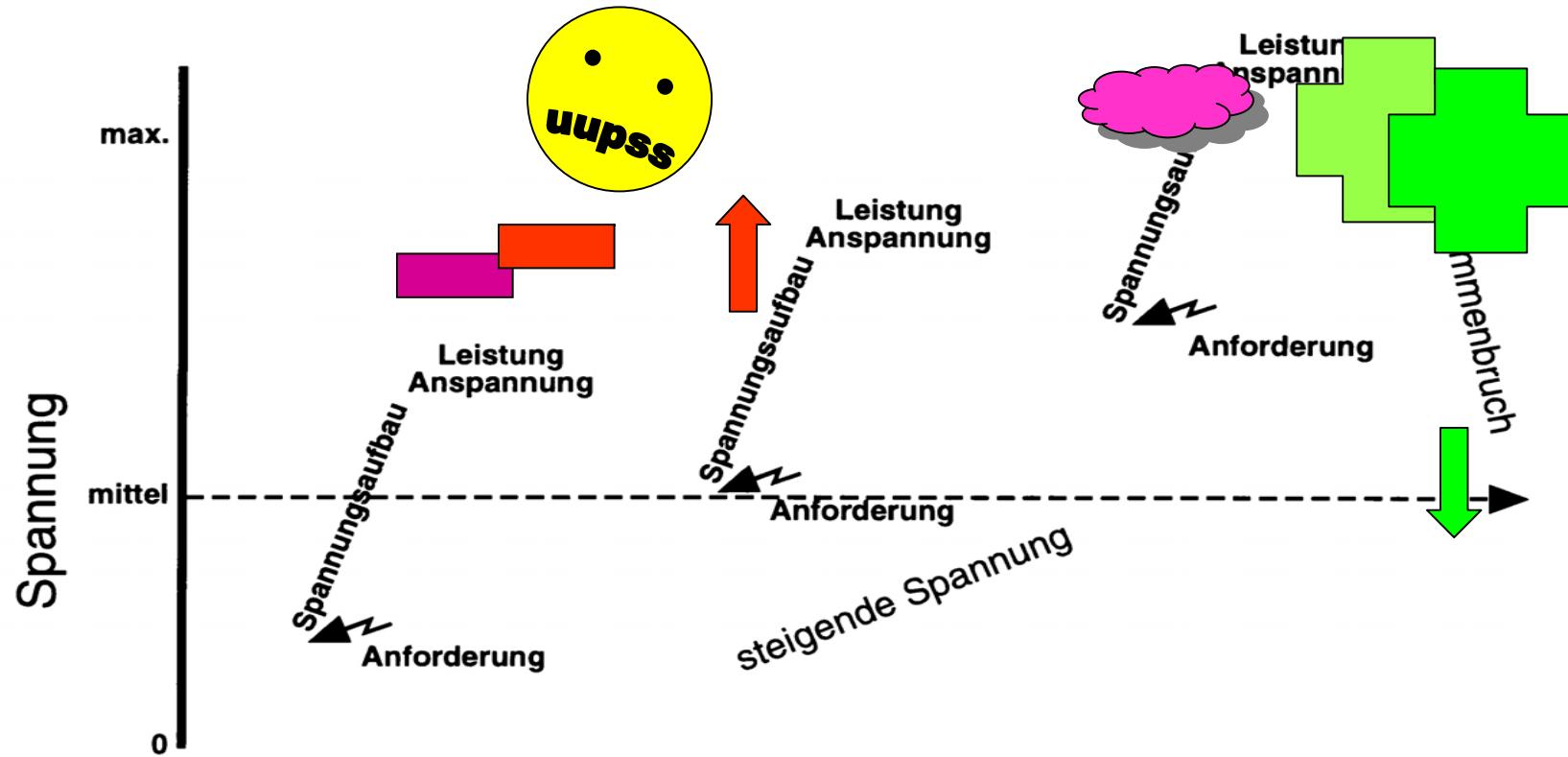
Selbstbewusstsein

Soziale Kompetenz

Motivation



Chronischer kontrollierter Stress



Hochleistungs- Stress !

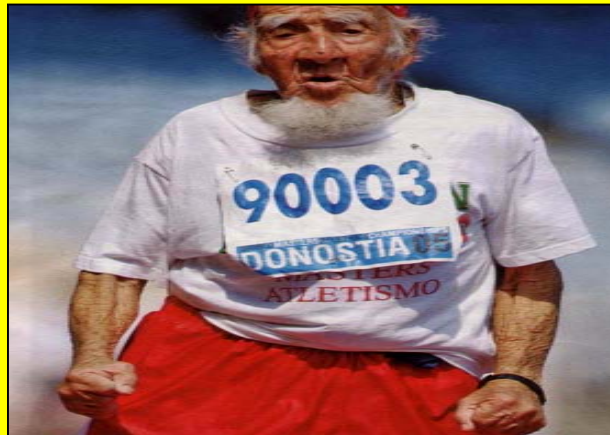
Fördert das Überleben der „fittesten“

Aktiviert den Körper

Steigert die Motivation

Regt die Kreativität an

Setzt ungeahnte Potenziale frei



Stressbalance heißt:

IST-WERT
Anspannung
Aufgabe
Belastung
Herausforderung
Anforderung
Vorfreude
Negative Gefühle

**Ständiger
Wechsel**



SOLL-Wert
Entspannung
Erledigt
Entlastung
Bestanden
Gemeistert
Zufriedenheit
Positive Gefühle

Heutiges Berufs- und Privatleben: Kontrollverlust normal

- **Hilflosigkeit (Seeligmann)**
- **Gratifikationskrise (Siegrist)**
- **Mangelnde Spielräume (Karasek)**
- **Fehlendes Sinnerleben**
- **Fehlender Sozialer Rückhalt**
- **Fehlendes Verständnis**
- **Fehlender Überblick (alle Antonovsky)**

Fehlende Kontrollüberzeugung: Hilflosigkeit und negative Emotionen

Ich weiß nicht, was ich tun soll.

Ich will nicht!

Ich weiß nicht, ob ich es kann!

Ich weiß nicht, ob ich es darf!

Ich weiß nicht, wie es ausgehen wird!



Fehlende Balance:

Ist-Wert

Problem

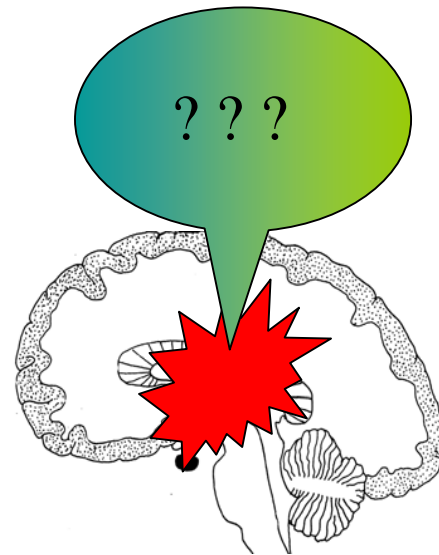
Aktivierung

Herausforderung

Belastung

Bedürfnis

Negative Gefühle



Soll-Wert

Lösung

Entspannung

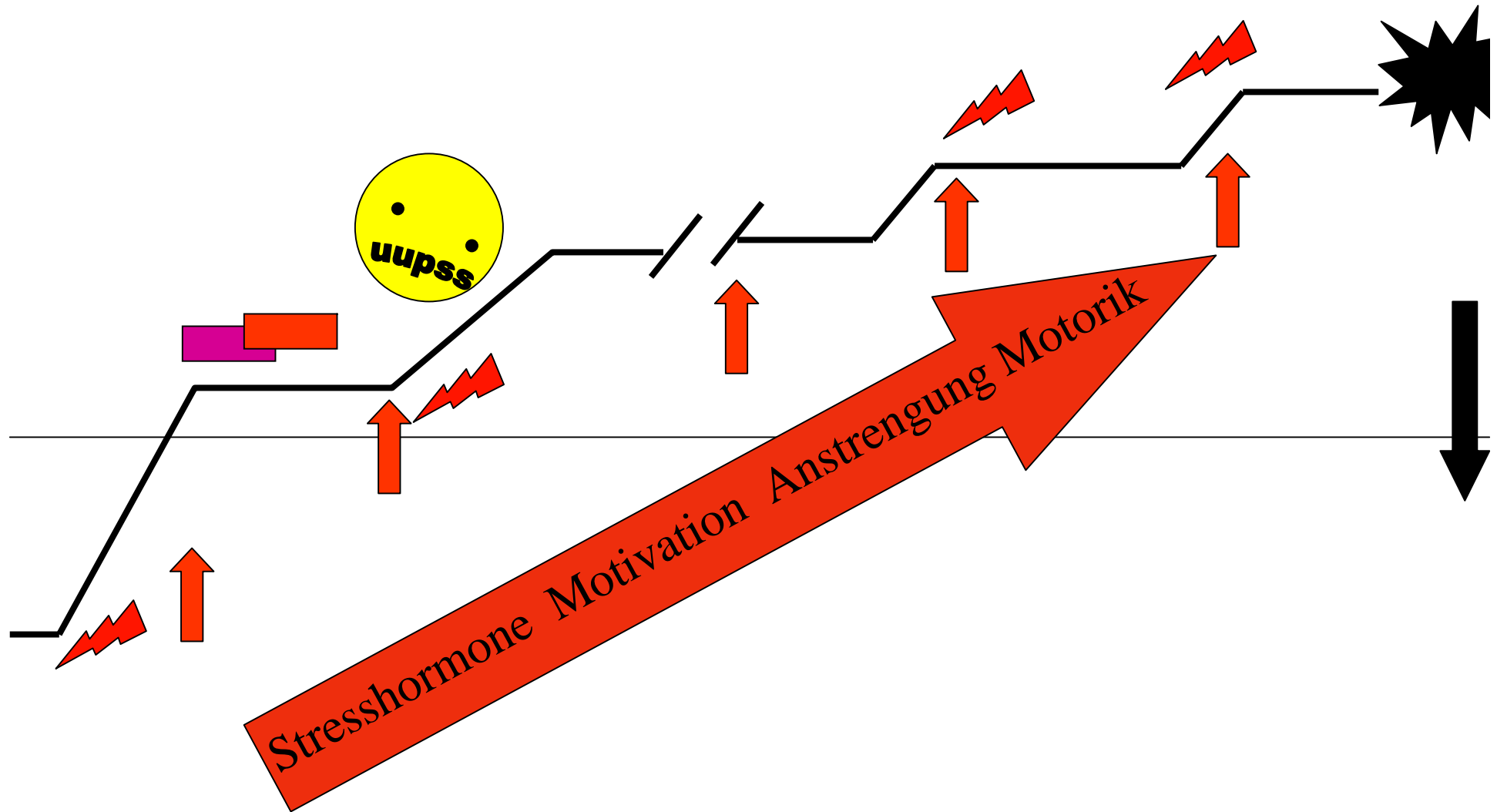
Zufriedenheit

Entlastung

Befriedigung

Positive Gefühle

Chronischer, unkontrollierter Stress



Auf Dauer:

Muskulatur:
Verspannungen
Schmerzen

Gehirn/Psyche:
Angst/Zwang
Burnout/Depression

Magen/Darm:
Reizdarm
Geschwüre

Stresshormone
Anspannung

Immunsystem:
Geschwächte
Abwehr
Autoimmun-
erkrankungen

Herz/Kreislauf:
Bluthochdruck
Herzinfarkt
Schlaganfall

Stoffwechsel:
Übergewicht
Diabetes

Burnout: Dauerhafte Erschöpfung

- **Geistige Erschöpfung**

(Konzentration und Kreativität)

- **Emotionale Erschöpfung**

(Zynismus, Reizbarkeit, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit)

- **Körperliche Erschöpfung**

(Schlafstörungen, Nervosität, Müdigkeit, Schmerzen)

- **Soziale Erschöpfung**

(Abwertung, Depersonalisation, Rückzug, Utilitarismus)



Drei Ansatzpunkte, um kontrollierte Stresserfahrungen zu ermöglichen:

↖ Organisation optimieren

↖ FÜHRUNG optimieren

↖ Fürsorge für sich selbst

Aufgaben der Organisation

Daten sammeln:
IST-SOLL-
Abgleich

Führungsfähigkeit
entwickeln

Unternehmens
kultur:
Offenheit
durch Wissen

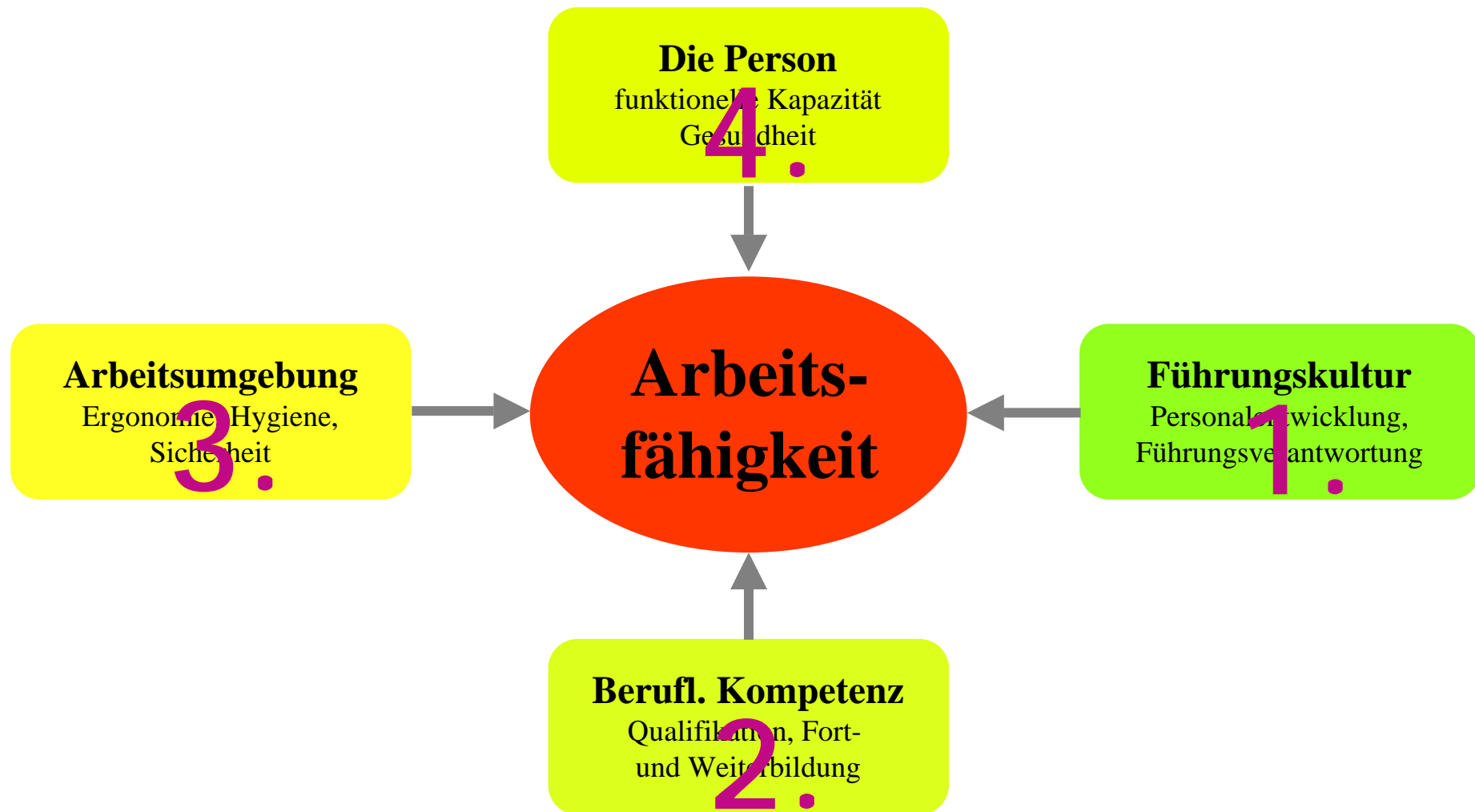
Gesundheits-
management
einführen und
vorleben

Kontrollüberzeugung
stärken:
Prozess-
optimierung



Zukunft sichern:
Demografischen
Wandel managen

Abhängigkeit der Arbeitsfähigkeit



Arbeitsfähigkeit



Zur Anzeige wird der QuickTime™
Dekompressor „TIFF (Unkomprimiert)“
benötigt.

Einfluss der Führungskräfte auf die psychosomatische Gesundheit der Mitarbeiter



Einfluss der Organisation auf den Abbau psychischer Fehlbelastungen



Die Basis: Body-Tuning! Pflegen Sie Ihre „Maschine“

Genug Bewegung

Psychohygiene:
Gedanken und Gefühle
steuern

Flüssigkeits-
haushalt



Abhärtung

Schlaf und
Entspannung

Richtige
Ernährung

Was können Sie für sich persönlich tun?

- ↖ Sorgen Sie für eine robuste Gesundheit: Das ist die Basis !
- ↖ Auf Dauer hilft nur: Probleme zielgerichtet lösen!
- ↖ Erkennen Sie die Botschaften Ihres Körpers und Ihrer Seele!
- ↖ Schalten Sie sofort um und erzwingen Sie Arbeitspausen!
- ↖ Belohnen Sie sich!
- ↖ Bauen Sie Belastungen ab, auch/besonders im Privatleben!
- ↖ Sorgen Sie für Entspannung durch positive Emotionen!
- ↖ Sorgen Sie für Vorfreude durch mentale Umstrukturierung!
- ↖ Sorgen Sie für angenehme soziale Kontakte!

Positive Emotionen

Aktiv

- Triumph
- Stolz
- Glück
- Selbstbewusstsein
- Heiterkeit



Passiv

- Befriedigung
- Zufriedenheit
- Entspannung
- Sicherheit
- Vertrautheit



Humor

Echtes Lächeln und Lachen aktiviert Freude:

Mundwinkel nach oben

Augen strahlen

Augenmuskulatur aktiviert



Positive Gefühle

- Besitzen eigene neuronale Schaltkreise
- Können negative Gefühle unterdrücken
- Können bewußt trainiert werden
- Ihre Botenstoffe Serotonin und Dopamin lassen Nervenzellen wachsen
- Halten gesund und jung

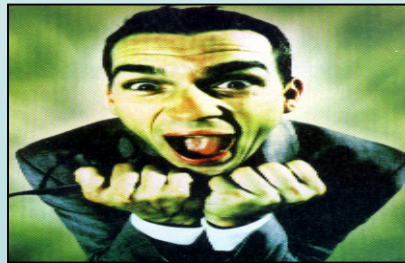


Zum Beispiel: Mentale Umstrukturierung



Wer spricht denn da?

- Wenn man die braucht, ist keiner da!
- Nie ist es so wie ich es gerne hätte!
- Jedes Mal, wenn ich hier reinkomme,...
- Das dauert ewig!
- Keiner hilft mir!
- Alles Schwachköpfe!
- Immer ich!
- So ein Mist!
- Typisch...!



Blitzentspannung: Let the sunshine in!



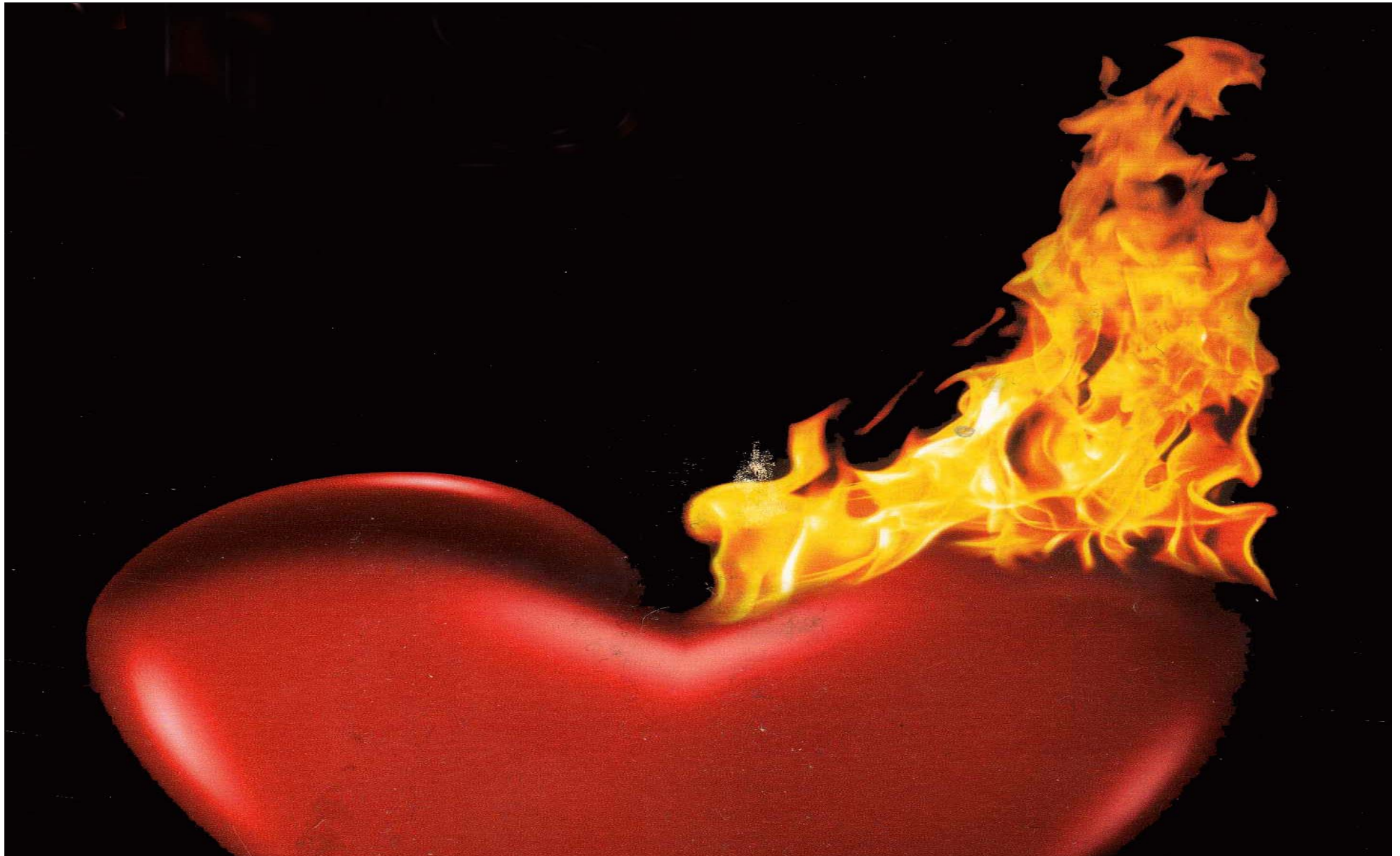
Umschalten: Sonne ins Herz!

- Wie lautet die Frage hinter der Klage?
- Nichts dauert ewig!
- Die anderen kochen auch nur mit Wasser!
- Das ist eine Ausnahme!
- Was kann ich denn hier lernen?!
- Was mache ich Schönes nachher?
- Wer weiß wozu das gut ist!
- Gut gemacht!

Suchen Sie soziale Unterstützung!



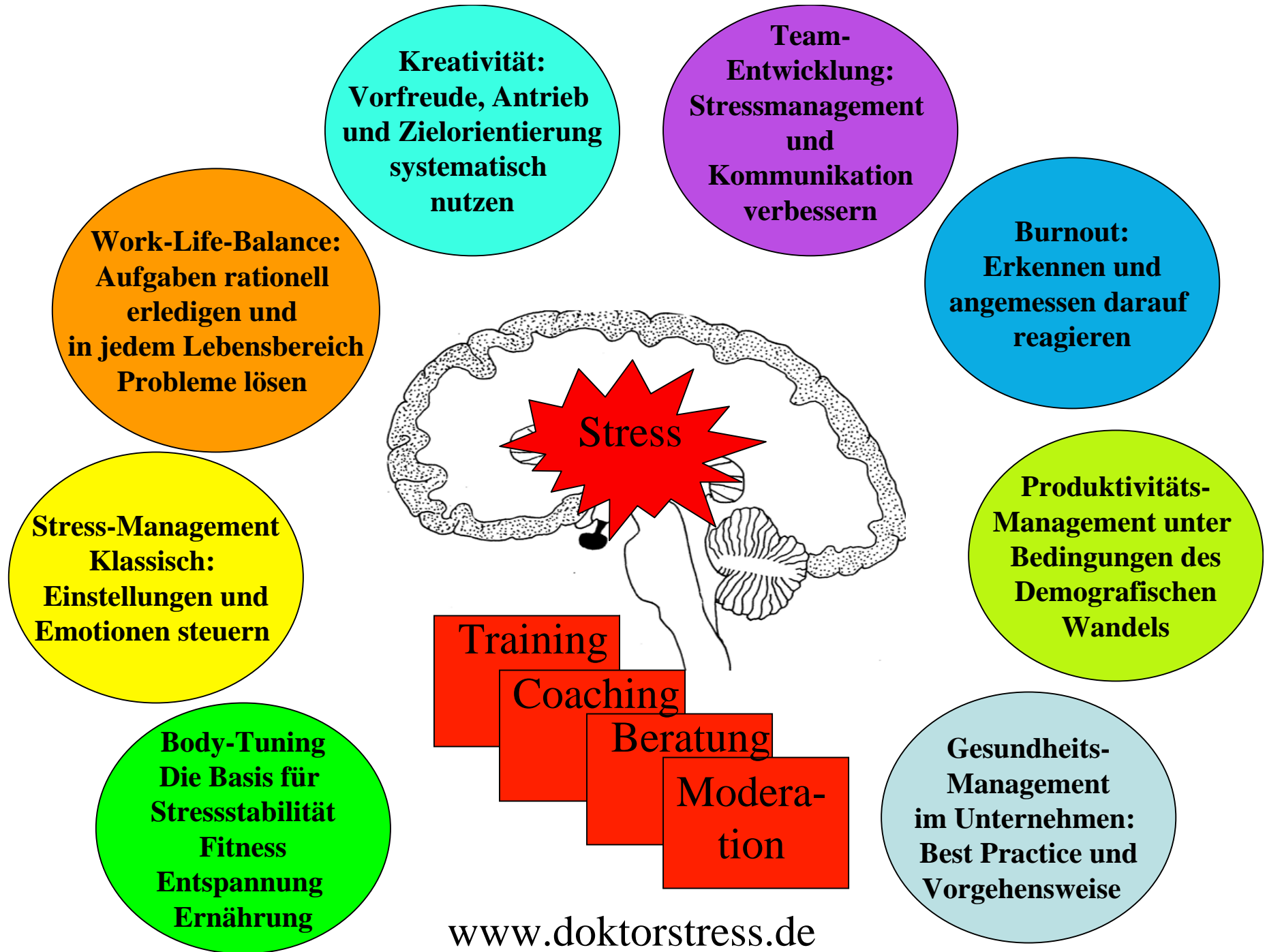
Finden Sie eine positive Einstellung!



Üben Sie bitte! Jetzt!

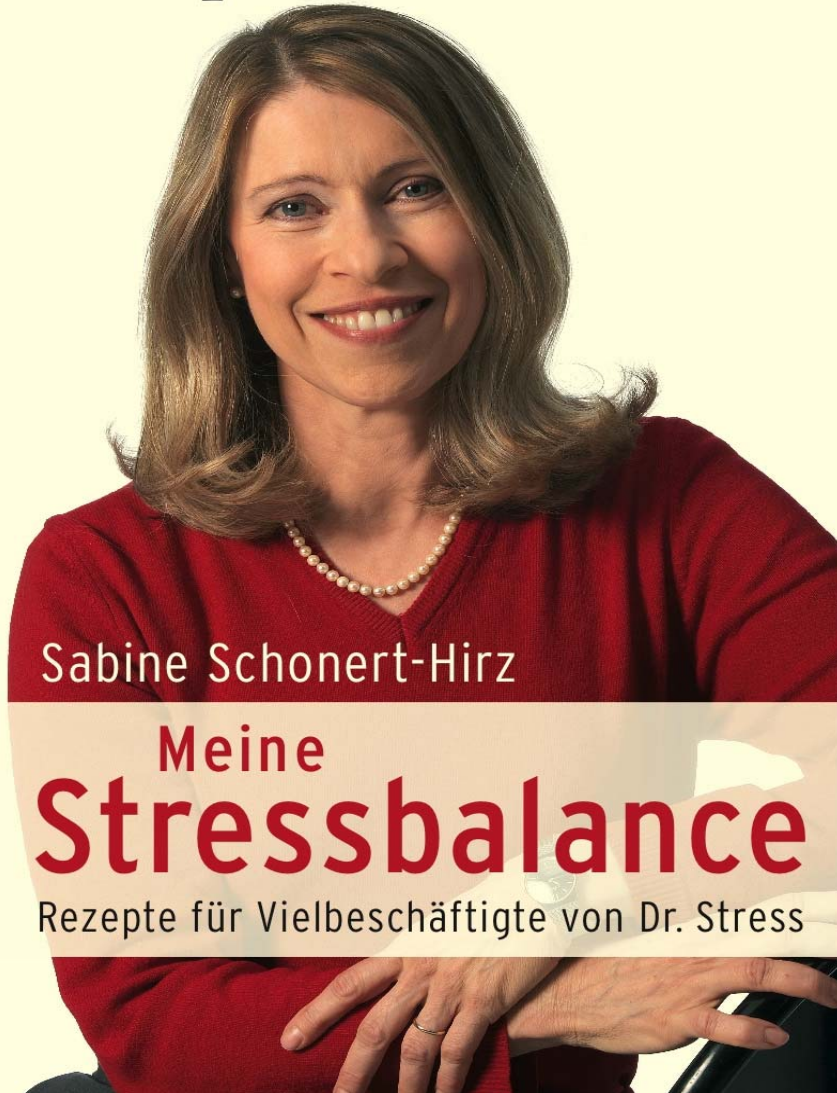
**Sagen Sie Ihrem Nachbarn oder Ihrer Nachbarin
ein kleines Lob,
einen Dank und
machen Sie ein Kompliment!
Ohne zu lügen!**

DANKE!



www.doktorstress.de

campus



Sabine Schonert-Hirz

Meine
Stressbalance

Rezepte für Vielbeschäftigte von Dr. Stress

Sie wollen mehr wissen?

Bitte lesen Sie nach

oder

schicken Sie eine Mail.

Ich antworte immer!

Versprochen!