

## Gesund Führen - "Aktives Stressmanagement"

4 mal 2,5 Stunden in Gruppen a 10 Mitarbeiter mit individuellen Einheiten

### Kurzreihe "Aktives Stressmanagement"

Für alle (Mitarbeiter und Führungskräfte), die verstehen und lernen wollen, wie Stressreaktionen im Körper und Verhalten gesund veränderbar sind.

Ein Ausgleich zu den Anforderungen am Arbeitsplatz wird häufig durch körperliche Aktivitäten hergestellt. Dazu zählen z.B. regelmäßiger Sport, autogenes Training, progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen oder Yoga.

Es ist jedoch wichtig neben diesen langfristig positiv wirkenden Aktivitäten auch Möglichkeiten zu haben, sich mit mentalen und wirksamen Strategien in Akutsituationen am Arbeitsplatz direkt zu helfen. So können Mitarbeiter unterstützt werden, die für sie in Akutsituationen individuell beste Vorgehensweise zu finden und ins tägliche Handeln zu integrieren.

Der hier vorgestellte Ansatz gibt Mitarbeitern Werkzeuge an die Hand, am Arbeitsplatz auch in Anspannungssituationen entspannt und gleichzeitig zielorientiert zu arbeiten. In dem praxisorientierten Seminar werden Strategien und Wege dahin aufgezeigt und die neuen Techniken eingeübt.

### Inhalt

- Von der Anspannung in die Entspannung: Schnell und überall Kraft tanken und entspannen
- Alte Muster erkennen und mit neuen wirksameren Verhaltensstrategien ergänzen
- Negative Gefühle effizient und rasch entschichten



### Ihr Nutzen

- In Anspannungs- und Drucksituationen innerlich ausgeglichen und ruhig bleiben
- Bessere Konzentration & Fokussierung: Die Ziele werden leichter erreicht
- Reduktion der Ausfallszeiten durch mehr Zufriedenheit und Gesundheit
- Schneller abschalten und den Wechsel zwischen Berufs- und Privatleben mit Leichtigkeit vollbringen: mit Freude zur Arbeit – mit Freude nach Hause

### Die methodische Konzeption

- Um einen hohen Praxistransfer zu gewährleisten, haben die Teilnehmer nach jedem Modul eine Praxisphase mit kleinen und machbaren Übungsaufgaben, die das Erlernte vertiefen und helfen, herauszufinden, wo es noch weitere / ergänzende Lösungen braucht
- Auf Basis dieser Praxiserkenntnisse finden in den darauffolgenden Elementen weitere Übungen statt
- In individuellen Telefonaten ab Modul 2 (siehe S. 8) wird die eigene Strategie aus den erlernten Elementen gefunden und vertieft

## “Aktives Stressmanagement” - Ablauf (4 x 2,5 Stunden)

Kurze Einführung zu den jeweiligen Themen. Der Schwerpunkt liegt auf praktischen Übungen, die leicht und für andere „unsichtbar“ in den Arbeitsalltag integriert werden können.

- **Basisfähigkeiten:** Mit inneren Bildern und hilfreicher Affirmationen einen entspannten Leistungszustand immer wieder herstellen.
- **State Management:** Managen von inneren Zuständen; mit schnell wechselnden Anforderungen / Teilaufgaben gesund und zielorientiert umgehen können (z.B. Telefon / Computer / Gespräch).
- **Blockaden lösen:** Situationen, in denen innere Blockaden störend sind (z.B.: Konfliktgespräch, neue Anforderungen) erkennen und lösen. Aus sich wiederholenden, störenden Mustern aussteigen.
- **Entspannungstechniken:** Negative innere Dialoge, Gefühle und Überzeugungen abstellen und wieder zu Ruhe und Konzentration finden.

### Ergebnisse aus Vergleichskursen „Aktives Stressmanagement“<sup>1</sup>

#### Im Allgemeinen

- „Ich empfinde Stress und Druck bei der Arbeit“ sinkt von 39,2% auf 12,5%
- „Wir haben zu wenig Zeit, um uns im Team auszutauschen“ sinkt von 40,4% auf 27,1%
- „Die Zufriedenheit mit der Arbeit“ steigt von 45,1% auf 60,4%

#### KollegInnen. Chefs. Konflikte

- „Mit schwierigen KollegInnen und PatientInnen umzugehen, kostet viel Kraft“ sinkt von 51,9% auf 29,2%
- „Die Balance aus den betrieblichen Vorgaben und meinen Bedürfnissen zu finden, fällt mir leicht“ steigt von 20,0% auf 41,0%
- „In schwierigen Situationen kann ich innerlich ruhig bleiben“ steigt von 19,2% auf 36,2%

#### Gesundheit

- „Ich kann gut auftanken“ steigt von 36,2% auf 65,0%
- „Ich bin in Stresssituationen belastbar“ verbessert sich von 42,6% auf 54,8%
- „Ich habe einen erholsamen Schlaf“ steigt von 36,0% auf 60,9%
- „Ich wache morgens ausgeschlafen auf“ verbessert sich von 19,6% auf 48,9%
- „Ich habe ein sicheres Gefühl für das, was meinem Körper gut tut“ verbessert sich von 47,1% auf 75,0%

#### Work-Life-Balance

- „Die Zufriedenheit mit der Balance zwischen Beruf und Privat“ steigt von 23,1% auf 47,9%
- „Mich belasten die Probleme von der Arbeit NICHT zuhause“ stimmt zuerst für 13,4%, danach für 35,5%

<sup>1</sup> Quelle: Ergebnisse aus Gesundheitstrainings in Kooperation mit dem Institut Kutschera, Wien (von 101 MitarbeiterInnen verschiedener Kliniken im Jahr 2012)

## Über Claudia Effertz



[www.cec-beratung.de](http://www.cec-beratung.de)  
[c.effertz@cec-beratung.de](mailto:c.effertz@cec-beratung.de)

*„Wenn Menschen und Teams den Glauben an sich und ihre Fähigkeiten (wieder) gefunden haben, ist gesundes, zukunftsfähiges und erfolgreiches Handeln möglich.“*

Claudia Effertz ist systemischer Coach zum Thema ganzheitliche Gesundheit und Aktives Stressmanagement.

Sie hat 28 Jahre Erfahrung im Umgang und der Begleitung von Menschen und Teams, als Führungskraft, im Vertrieb, als Coach, Beraterin und mit dem Fokus auf gesundes und balanciertes Leben und Arbeiten, auch - und gerade im - Veränderungsprozess.

## Teilnehmerstimmen

„Bei der 2. BGM-Fachtagung hat mir besonders der Vortrag von Frau Effertz gefallen: Fundiert und auf den Punkt schilderte sie die heutigen Herausforderungen, die neurobiologischen Zusammenhänge und worauf es jetzt ankommt, nämlich im ersten Schritt Führungskräfte & Mitarbeiter zu entlasten, um dann individuelle Ressourcen zu aktivieren. Gerade bei dem Thema Gesundheit und Demografie steht das Motto „Locken statt Schocken“ im Vordergrund. Bei der Tagung hat mir auch die Themenvielfalt der Workshops sehr gut gefallen – insbesondere das Praxisbeispiel BGM-Begleitung für den Außendienst sowie die Austauschmöglichkeiten mit den anderen Teilnehmern. Herzlichen Dank dafür!“

**Andrea Fenske, Vitalperspektiven**

## Referenzen (Auszüge)

### Industrie

- Coroplast, Wuppertal
- Horiba Europe, Darmstadt\*
- Konsul Inkasso GmbH, Essen
- Kredit Service GmbH, Berlin
- MTU alle Standorte
- SEAT Deutschland GmbH, Weiterstadt
- Sirona, Bensheim
- Transgourmet
- VW bundesweit

### Service / Vertrieb / Sonstiges

- Arcor Hotelerie München
- Alnatura Bio Supermärkte
- Berliner Bank, Berlin
- bio Verlag Aschaffenburg

- Deutsche Bank, bundesweit
- Deutsche Bank Bauspar AG
- Software AG
- Unternehmerverband Südhessen
- West LB Düsseldorf\*

### Sozialwirtschaft / Gesundheit

- Alice Hospital, Darmstadt
- Allgäuer Brauhaus, Kempten
- Barmer GEK, Darmstadt
- Bielefeld, Krankenhaus\*
- Bremen Krankenhaus\*
- BKK Landesverband Bayern\*
- BWSA Bildungswerk der Wirtschaft Sachsen-Anhalt
- Haus des Lebens, Herborn

- Heimat Krankenkasse, (ehem. Dr. Oetker KK) Bielefeld
- Kinderschutzbund, Mainz
- Misson Leben
- Nieder-Ramstädter Diakonie
- St. Franziskus Stiftung Münster\*



\*diese Firmen wurden als Projektleiterin vom Institut Kutschera, Wien betreut

## Was die Beratung bei CEC ausmacht

### Claudia Effertz Consult

In **Phasen von hohen Herausforderungen** und dem Anspruch, reagieren zu können und vieles im Details erledigen zu können/müssen, kann der Weitblick schon mal verloren gehen.

Hier **hilft das Gespräch/die Prozessbegleitung eines geschulten Beraters**, die Perspektiven zu wechseln und das, was innerlich vorhanden ist, aussprechbar und für andere verstehbar zu machen.

### Was die Beratung von CEC ausmacht

**CEC Claudia Effertz Consult - Ihre persönliche Beratung die schnell wirkt und vorhandene Potentiale aufnimmt statt Ratschläge zu verteilen:**

- Die Fähigkeit, schnell und gründlich zu erfassen
- Durch wertschätzendes Hinterfragen, den „richtigen“ Beginn, bzw. Ansatz finden
- Die Fähigkeit Vision und Realität der Umsetzung zu verbinden
- Beim Aufzeigen und nachhaltigen Entwickeln und Begleiten von Lösungen „praxisnah“ da sein
- In die Tiefe gehen und es doch aussprechbar, lösbar, leicht gestaltbar machen
- Eine Atmosphäre schaffen, in der Verstehen und gemeinsam Lösen möglich ist

### Kontakt



#### Claudia Effertz

CEC Claudia Effertz Consult  
Heinrichstraße 4  
64347 Griesheim

Telefon 06155/822052  
Fax 06155/822053  
Mobil 0163/7827534  
info@cec-beratung.de  
www.cec-beratung.de

Mitglied im Beraterverbund  
Gesunde Unternehmen

