



NBM Mentalschmiede, Lars Nielson, Altenhagener Weg 2D, 22147 Hamburg

Ansprechpartner:

Lars Nielson

Inhaber

040 64505 808

LN@business-mental.de

Pressemitteilung

Stress bewusst abbauen

Auch kleine und mittlere Unternehmen (KMU) sind verstärkt gezwungen, wirtschaftlichen Schaden durch Anwendung von Stressprävention abzubauen.

Stressbedingte Fehlzeiten lagen vor zwei Jahren noch an vierter Stelle der Ursachen für gesundheitsbedingte Fehlzeiten in deutschen Unternehmen. Das ist tatsächlich bereits eine ernst zu nehmende Größenordnung, die im Auftrag der AOK erhoben wurde. Ein weiteres beunruhigendes Ergebnis der Studie ist die Bemessung des volkswirtschaftlichen Schadens durch psychische Krankheitsbilder auf 6,3 Milliarden Euro. Tendenz steigend.

Einen traurigen Spitzenplatz belegen Stressausfälle dann leider doch : fehlen Arbeiter und Angestellte aufgrund von Atemwegserkrankungen, wie sie z.B. durch Erkältungen entstehen, im Durchschnitt nur 6,5 Arbeitstage, sind es durch Stress mit 22,6 Tagen mehr als drei Mal so viel. Hierdurch bekommt die Relation zwischen der Nr.1 [Atemwegserkrankungen] und der Nr.4 [Psyche] betreffend Häufigkeit eine ganz neue Bedeutung.

Aus der Praxis eines Coachs mit präventiver Ausrichtung erscheint das Problem noch größer. Waren bis vor einiger Zeit im Wesentlichen noch das mittlere bis gehobene Management betroffen, ziehen sich stressverursachende Faktoren inzwischen durch alle Hierarchien. Dabei spielt nicht nur das berufliche Umfeld eine Rolle. Steigende Ansprüche und Forderungen in Familie und Freizeit befeuern die Symptome wie Erschöpfungszustände, Antriebslosigkeit bis hin zu körperlichen Auswirkungen (Psychosomatik). Ängste vor Versagen oder der Zukunft sind typische Folgen und schnell befindet sich der Betroffene im „Teufelsrad“ aus Schwächung und stetig steigender Überforderung.

Gesellschaftlich besitzen psychologische Krankheitsbilder noch immer nicht den ihnen gebührenden Stellenwert. Das liegt in erster Linie daran, dass psychische Krankheit nicht physisch sichtbar ist. Wer käme auf die Idee, jemandem, der mit beiden Armen im Gipsverband vor einem steht den Auftrag zu geben, eine Getränkekiste in die dritte Etage zu schleppen? Der gestresste, ausgepowerte Mensch kann zwar auch nicht mehr und doch neigt man schnell zu der Aussage „Nun reiß dich mal zusammen – das wird schon“.

Natürlich wird es wieder; die Behandlungsmethoden sind hier zwar langwierig aber auch recht erfolgreich. Nur funktioniert es nicht ohne fremde Hilfe durch einen Therapeuten.

Präventiver, also rechtzeitiger Stressabbau durch autogene- und mentale Techniken sind ausgezeichnete Methoden zur Vorbeugung. Besonders das zusätzliche -ganz bewusste- Erkennen von Stressquellen wie Konditionierungen, Defizite in der Selbstwahrnehmung und kognitive Überforderung sorgt für schnelle Vorbeugung und langanhaltende Wirkung.

Dabei ist nicht immer die kostspielige Variante des Coachings notwendig. Inzwischen werden hervorragende Workshops, Seminare und Trainings durch Mentaltrainer und Therapeuten angeboten. In Zeiten des staatlichen Sozialabbaus wird diese Art der selbstverordneten Gesundheitsvorsorge zu einem wichtigen Zweig der betrieblichen und privaten Prävention für mehr Lebensqualität durch Gesundheit und Wohlstand.