

Megastress? Macht mir nix

NEUE WEGE ZUR GELASSENHEIT – WAS MITARBEITER LERNEN UND UNTERNEHMEN BEITRAGEN KÖNNEN

SONDERDRUCK AUS: **FOCUS** SPEZIAL – GEHALT & KARRIERE – MAI/JUNI 2016

Mehr Widerstandskraft am Arbeitsplatz

Seminare zur Stressbewältigung sind auf dem Seminarmarkt derzeit sehr angesagt. „Resilienz, Work-Life-Balance und Gesundheitsmanagement gelten als die kommenden Themen in der Weiterbildung“, beobachtet Jürgen Graf vom Weiterbildungsanbieter managerSeminare. In der Marktumfrage des Vermittlers rangiert das Thema „Selbststeuerung“ auf Platz zwei der gefragtesten Seminarthemen. Darunter werden auch Techniken subsumiert, mit denen sich die beruflichen Belastungen besser abwettern lassen. Die größere Dynamik in den Unternehmen, die höhere Flexibilität und der permanente Zwang zur Veränderung fordern Mitarbeiter auf allen Ebenen, beobachtet Julitta Rössler-Kruszka, Coach und Trainerin, die sich auf Stressmanagement und Resilienztechniken spezialisiert hat. Resilienztraining könne dazu beitragen, diese Belastungen nachhaltiger bewältigen zu können, ist sie überzeugt. „Anders als in klassischen Stressbewältigungsseminaren geht es hier eher um eine veränderte Einstellung, die hilft, gut und gesund mit Belastungen und sogar schweren Krisen umzugehen und so einen Burn-out zu vermeiden.“

Wenn Chefs plötzlich achtsam werden

Dass Prävention auch in den HR-Abteilungen zunehmend als Aufgabe gesehen wird, ist nicht nur christlicher Nächstenliebe geschuldet. Statistiken zufolge verursachen stressbedingte Krankheiten und Erschöpfungszustände inzwischen einen höheren Arbeitsausfall als Arbeitsunfälle. Laut DAK-Gesundheitsreport 2015 sind die Fehltage auf Grund



75 Mio.
Fehltage
verursachten
Erschöpfungssymptome
und psychische Störungen
2014 in
Deutschland

von Seelenleiden seit 2000 um mehr als 100 Prozent angestiegen. Entspannungstechniken wie das Resilienz- oder das Achtsamkeitstraining sind daher in etlichen Unternehmen Bestandteil der betrieblichen Gesundheitsvorsorge. Konzerne wie Sony, Google oder auch BMW haben achtsamkeitsbasierte Trainings auch als Stressbewältigungs-Tool für Führungskräfte etabliert.

Neue Rituale statt falscher Denkmuster

Innehalten, Stille und Entschleunigung sind die zentralen Elemente, die Trainingsteilnehmer in den Seminaren lernen sollen. „Wer Achtsamkeit übt, lernt, bewusster mit sich und anderen umzugehen und Aufgaben mit mehr Klarheit, Ruhe und Effektivität auszuführen“, sagt die Giessener Achtsamkeitstrainerin Cornelia Löhmer, die gemeinsam mit Rüdiger Standhardt das „Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)“ entwickelt

und rund 2000 Trainer in achtsamkeitsbasierten Verfahren ausgebildet hat. Auch hier macht Übung den Meister. „Wenn es nicht täglich praktiziert wird, bleibt es eine Technik für Situationen, in denen einem das Wasser bis zum Hals steht“, so Löhmer. „Nur wenn es als Lebensstil verinnerlicht ist, wirkt es wie eine innere Tankstelle.“ Die promovierte Pädagogin, die viele Unternehmen zum Thema Achtsamkeit am Arbeitsplatz berät, empfiehlt interessierten Mitarbeitern, entsprechende Schulungen direkt beim Vorgesetzten anzuregen. „Die Offenheit dafür ist extrem gewachsen“, bestätigt sie. Mitunter bezuschussen auch die Krankenkassen entsprechende Seminare zur besseren Stressresistenz.

Den richtigen Trainer finden

Weil der Erfolg jedes Seminars vom Können des Trainers abhängt, sollten Interessenten den Anbieter sorgfältig auswählen. „Viele Trainer bieten Achtsamkeitstrainings an, ohne tiefer eingetaucht zu sein“, bemerkt Löhmer. „Aber es reicht eben nicht, mal eine Tasse Tee achtsam getrunken zu haben.“ Achtsamkeitstrainer sollten ein MBSR-Zertifikat (für Mindfulness Based Stress Reduction) und idealerweise auch Erfahrung im Coaching-Bereich vorweisen können. „Und sie sollten es selbst praktizieren und täglich meditieren“, so Ausbilderin Löhmer. Für den Bereich Resilienz gibt es keine allgemein anerkannte Zertifizierung. Entscheidend seien hier die Erfahrung und das – gern auch nachzuzufragende – Feedback von Teilnehmern, betont Resilienzexpertin Rössler-Kruszka. „Für mich zählt dazu auch, dass der Trainer selbst Lebenskrisen durchstehen musste und gestärkt daraus hervorgegangen ist.“ be

Illustration: Axel Praetorius für FOCUS-Spezial