

# Wie Unternehmen die hohen Kosten durch Dauerstress beseitigen.

AKTION  
GEGEN  
DAUER-  
STRESS



*Mithilfe ihrer Unternehmen haben viele Menschen gelernt, ihren Stress zu managen. Doch einige wurden oft noch nicht erreicht: Menschen im Dauerstress. Dem Stress, der 30% Leistung und viel Fähigkeit, gemeinsam Probleme zu lösen, kostet. Und damit dauerhaft viel Geld.*

Verständlich, dass sich Unternehmen um diese Menschen kümmern wollen. Sie entdecken die Lösung im kognitiven Verhaltenscoaching. Leider nutzen in Deutschland nur 5% der Coaches diesen Ansatz.

Um diese Versorgungslücke zu schließen, vermittelt die **Aktion gegen Dauerstress** kognitive Verhaltenscoaches und bildet sie aus. Und berät Unternehmen in der Erkennung und Beseitigung von Dauerstress.

Zentral ist dabei, dass Dauerstress anhand der typischen Symptome (siehe Liste rechts) von Vorgesetzten, Personalern oder Kolleg:innen erkannt wird. Denn Menschen im Dauerstress können ihre Situation rein neurologisch kaum erkennen und ändern. Wenn Dauerstress vorliegt, kann durch ein kognitives Coachingprogramm sofort geholfen werden.

Zudem kann ein einfaches Ampelsystem genutzt werden. Dieses berücksichtigt die aktuellen und potenziellen Kosten durch Dauerstress: Gehaltskosten, Erfolgsrelevanz, Übertragungsrisiko sowie die Kosten des plötzlichen Wegfalls durch Burnout oder des Weggangs durch Kündigung. Mitarbeitenden, bei denen die Ampel auf rot steht, wird durch kognitives Verhaltenscoaching geholfen; ist die Ampel gelb, kann eine Kombination von Workshops und Coaching zielführend sein. Und grüne Ampeln laden zur Sensibilisierung als Präventionsmaßnahme ein.

*Egal welchen Weg Sie wählen: Beide tragen zur Beseitigung der hohen Kosten durch Dauerstress bei.*

**Weitere Informationen zum Dauerstress und seiner Beseitigung finden Sie auf unserer Website.**

**Dort können Sie auch einfach online einen unverbindlichen Gesprächstermin vereinbaren!**



**Typisch für Menschen im Dauerstress ist, dass sie...**

*...viele ungelesene E-Mails haben.*

*...oft zu spät oder nicht auf E-Mails antworten.*

*...von Termin zu Termin hetzen.*

*...oft mehrere parallele Termine im Kalender haben.*

*...schlecht für ihre Teams erreichbar sind.*

*...sich verzetteln.*

*...zu lange und zu viel arbeiten.*

*...regelmäßig am Wochenende arbeiten.*

*...unkonzentriert sind und mehr Fehler machen.*

*...gereizter sind.*

*...eine lange To do-Liste haben.*

*...jeden Tag viele To dos abhaken wollen.*

*...mehr essen, Alkohol trinken oder rauchen.*

*...antriebslos und müde wirken.*

*...gelegentlich hilflos erscheinen.*

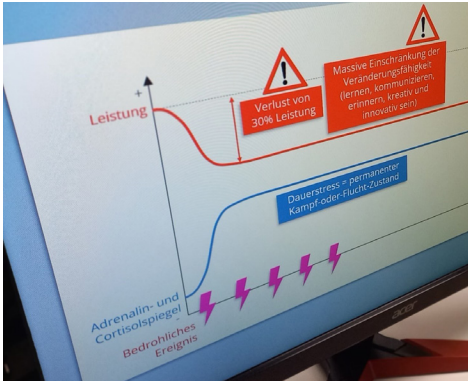
*...unruhig sind.*

*...schlecht schlafen.*

*...öfters verspannt sind.*

*...vermehrt krank sind.*

## Wie Unternehmen die hohen Kosten durch Dauerstress beseitigen.



### Warum kostet Stress 30% Leistung und die Fähigkeit, gemeinsam Probleme zu lösen?

Vor Tausenden Jahren hat die Natur gelernt, auf herausfordernde Situationen mit Kampf oder Flucht zu reagieren. Zur Vorbereitung läuft die Stressreaktion ab: Adrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet, man schwitzt, das Herz rast und man atmet schneller. Diese körperlichen Prozesse benötigen 30% unserer Energie, so dass nur noch 70% z.B. für die Arbeit übrigbleiben. Zudem wechselt das Gehirn in den Abarbeitungsmodus und reduziert die Fähigkeit zusammenzuarbeiten und Probleme zu lösen. Diese Verluste werden bei gelegentlichem Stress durch Überstunden in der stressfreien Zeit wettgemacht. Dies gelingt beim Dauerstress nicht mehr. Die fehlende Leistung muss von anderen übernommen werden und der Dauerstress kann sich auf andere übertragen.

### Wie führen Sie eine Dauerstress-Analyse durch?

Nicht jeder Mitarbeitende ist von Dauerstress betroffen. Und nicht bei jedem Betroffenen sind die Kosten gleich hoch. Durch eine einfache Analyse können Mitarbeitende im Dauerstress erkannt und zu ihrer Situation passende Maßnahmen angeboten werden.

Dauerstress-Analyse				Passende Maßnahme				
Kriterium	Messgröße	Einschätzung	Gesamteinschätzung					
Ausmaß des Dauerstresses	Anzahl erkennbarer Symptome von Dauerstress gemäß Symptomliste	Viele (rot) Einige (gelb) Keine (grün)						
Direkte Kosten des Leistungsverlusts durch Dauerstress	30% der Jahresvollkosten des Mitarbeitenden	Hoch (rot) Mittel (gelb) Gering (grün)				Kognitives Einzelcoaching (6 Monate)		
Indirekte Kosten des Leistungsverlusts durch Dauerstress	Bedeutung der Fähigkeit zur Problemlösung und Zusammenarbeit für den Erfolg des Mitarbeitenden	Hoch (rot) Mittel (gelb) Gering (grün)						Fokusprogramme (6 Wochen, aus Workshops und Einzelcoaching)
Übertragungsrisiko	Gefahr, dass sich der Dauerstress auf andere Mitarbeitende überträgt	Groß (rot) Mittel (gelb) Gering (grün)				Sensibilisierung als Dauerstress-Prävention		
Kosten bei Wegfall wegen Burnout	Kosten des plötzlichen Verlusts von Know-how, Beziehungen u.ä. und der Überbrückung durch andere im Team	Hoch (rot) Mittel (gelb) Gering (grün)						
Kosten bei Weggang durch Kündigung	Kosten durch den Verlust von Know-how, Beziehungen u.ä., Überbrückung durch andere im Team und der Ersatzbeschaffung	Hoch (rot) Mittel (gelb) Gering (grün)						



### Wie läuft ein kognitives Verhaltenscoaching gegen Dauerstress ab?

Stress entsteht, wenn eine Situation als herausfordernd bewertet wird. Diese Bewertung erfolgt unterbewusst aufgrund der individuellen Persönlichkeit und Erfahrungen. Verändert man die Bewertung, beseitigt man den Stress. Dies tut kognitives Verhaltenscoaching. Es schafft einen vertraulichen und geschützten Raum, um das Unterbewusstsein zu erforschen und neue Reaktionen zu entdecken, auszutesten und zu verfeinern. Um zusätzliche Belastungen zu vermeiden, findet Dauerstresscoaching oft in den Randstunden des Tages und virtuell per Zoom statt. Regelmäßige Sitzungen zu 90 Minuten alle 14 Tage schaffen einen stabilen Rahmen, um in sechs Monaten über Jahre eingeübte Bewertungen zu verändern.