

Kennen Sie jemanden, der...

- ... e-Mails spät oder gar nicht beantwortet?
- ... von Termin zu Termin hetzt?
- ... Termine und Vereinbarungen nicht einhält?
- ... häufig über Kopf- und Rückenschmerzen klagt?
- ... müde und erschöpft wirkt?
- ... oft schwitzt oder zittrig ist?
- ... häufig krank ist?
- ... sich zurückzieht oder abwesend wirkt?
- ... unkonzentriert wirkt und mehr Fehler macht?
- ... ungeduldig und gereizt ist?
- ... viele To-dos rasch abhaken will?
- ... lange und auch am Wochenende arbeitet?
- ... für Kollegen, Lieferanten oder Kunden schwer erreichbar ist?
- ... viel nascht, Ungesundes isst, raucht oder Alkohol trinkt?

Schon wenige dieser Symptome deuten daraufhin, dass diese Person im Dauerstress ist.

Dann sollten Sie diese Person ansprechen und an die Dauerstress-Helpline calendly.com/gegen-dauerstress verweisen – wir klären dann gerne ab, ob Dauerstress vorliegt, der durch kognitives Verhaltenscoaching beseitigt werden kann. **Dieses Klärungsgespräch ist natürlich kostenlos, unverbindlich und vertraulich.**

Denn Dauerstress ist schädlich. Neben viel Lebensqualität kostet er auch viel Arbeitsleistung: Betroffene brauchen 30% länger für ihre Arbeit, sind viel weniger kreativ und innovativ und gehen viel ruppiger mit ihren Mitmenschen um. Alles Aspekte, die dem Arbeitgeber nicht verborgen bleiben und ihn im Jahr Zehntausende Euros kosten können. **Dauerstress gefährdet auch Karrieren.**

Allerdings sind Menschen im Dauerstress oft gefangen: sie können selbst ihre Lage nicht verändern. Dafür braucht es Sie: Bitte sprechen Sie den Betroffenen an und verweisen Sie ihn an die Dauerstress-Helpline unter calendly.com/gegen-dauerstress **Wir übernehmen gerne von Ihnen!**

Und bitte bleiben Sie dran. Sorgen Sie mit charmantem Nachfragen dafür, dass der Betroffene sich wirklich bei uns meldet. Denn erfolgreiche Beseitigung von Dauerstress besteht daraus, Menschen im Dauerstress zu erkennen, anzusprechen und dranzubleiben - **nur so kann ihnen geholfen werden.**

Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe!

Dauerstress-Helpline
calendly.com/gegen-dauerstress



Über die Aktion gegen Dauerstress

Stress: Nicht nur managen, sondern beseitigen

Viele Menschen haben in den letzten Jahren gelernt, ihren gelegentlichen Stress zu managen.

Doch manche Menschen haben weder Zeit noch Kraft, ihren Stress durch Sport, Meditation oder um den Block gehen erträglicher zu machen.

Diese Menschen sind im Dauerstress. Dem Stress, der neben Lebensqualität dauerhaft viel Arbeitsleistung kostet: Betroffene brauchen 30% länger für ihre Arbeit, sind viel weniger kreativ und innovativ und gehen viel ruppiger mit ihren Mitmenschen um.

Dann reicht es nicht mehr, den Stress zu managen – der Stress muss beseitigt werden.

Zum Glück hat sich hierfür bei Burnout seit langem die kognitive Verhaltensarbeit bewährt. Leider nutzen nur 5% der Coaches in Deutschland diesen Ansatz bei gesunden Menschen.

Daher vermittelt die Aktion gegen Dauerstress durch sie zertifizierte „Dauerstresscoaches (AGD)“. Und informiert die Gesellschaft und berät Unternehmen, wie man Dauerstress erkennt, warum er schädlich ist und wie man ihn beseitigt.

Gegründet wurde die Aktion gegen Dauerstress...

...im Jahr 2022 von Nicole und Felix Müller. Sie sind seit über 30 Jahren glücklich verheiratet und stolze Eltern zweier erwachsener Kinder.

Sie kombinieren Nicoles Erfahrung in der Bewältigung ihres Burnouts mit schwerer Depression und mehrmonatigem Klinik-aufenthalt mit Felix' Expertise als ICF-zertifizierter Coach für Verhaltensänderung im Businessumfeld.



Haben Sie Fragen?

Wir beantworten sie gerne bei einer Online-Kaffeepause, die Sie ganz einfach unter calendly.com/gegen-dauerstress buchen können.

www.gegen-dauerstress.de