



## Rechnet sich Dauerstresscoaching?

Neben viel Lebensqualität kostet Dauerstress 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 den Arbeitgeber im Jahr Zehntausende Euros kosten. Folgen Sie diesen zwei Schritten, um herauszufinden, ob sich bei einem Mitarbeitenden die Investition in ein Dauerstresscoaching rechnet.

### Schritt 1: Dauerstress erkennen

Jemanden im Dauerstress erkennen Sie daran, dass er/sie oft...

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

Wenn Sie für einen Mitarbeitenden mehr als vier Symptome angekreuzt haben, deutet dies auf teuren Dauerstress.

### Schritt 2: Kosten und Risiken durch Dauerstress berechnen

Schadenskategorie	Bsp: Verkaufsleiter	Ihr Mitarbeitender?
Jährliche Gesamtkosten des betroffenen Mitarbeitenden	200.000€	
Quantitativer Schaden durch 30% weniger Leistung	60.000€	
Kosten des Dauerstresscoachings über 6 Monate	-6.000€	
<b>Direkte jährliche Einsparung durch Dauerstresscoaching</b>	<b>54.000€</b>	
<b>Plus qualitativer Schaden aus Position des Mitarbeitenden</b>		
• „Infektionsschaden“: Mitarbeitender überträgt Stress z.B. als Führungskraft auf andere im Unternehmen	gering - mittel - <b>hoch</b>	gering - mittel - hoch
• „Innovationsschaden“: Mitarbeitender bremst z.B. als Experte wegen Dauerstress Innovationen im Unternehmen	gering - <b>mittel</b> - hoch	gering - mittel - hoch
• „Beziehungsschaden“: Mitarbeitender beschädigt z.B. als Sales Manager Beziehungen zu Kunden	gering - mittel - <b>hoch</b>	gering - mittel - hoch
• „Burnout-Ausfallrisiko“: Verlust an Kapazität, Know-how und Beziehungen; Aufwand der Ersatzbeschaffung	gering - mittel - <b>hoch</b>	gering - mittel - hoch

Rechnet sich ein Dauerstresscoaching für Sie? Dann buchen Sie Ihre Online-Kaffeepause unter [calendly.com/gegen-dauerstress](https://calendly.com/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](https://calendly.com/gegen-dauerstress) buchen können.

[www.gegen-dauerstress.de](https://www.gegen-dauerstress.de)