

Aktiv gegen Stress

Im Rahmen des CASH-Arbeitgeber-Awards entdeckten wir eine Schwäche, mit der wir alle zu kämpfen haben: Stress. Höchste Zeit also, etwas dagegen zu tun. RWD Schlatter hat schon damit begonnen. Mit Stressbalance!



Jasmine Serfözö,
dipl. med. psych.
Stressregulations-
trainerin.

Die Auswertungen unserer erfolgreichen Platzierungen im Rahmen des CASH-Arbeitgeber-Awards zeigten, dass der steigende Druck und die damit verbundenen Stresssymptome nicht spurlos an unseren Mitarbeitenden vorbeigehen. Als Unternehmen haben wir nur beschränkt die Möglichkeit, den Druck von unseren Mitarbeitenden wegzunehmen, aber wir können lernen, wie man mit diesem Druck umgehen kann. Darum haben wir Jasmine Serfözö von der Firma Stressbalance engagiert, um dem weitverbreiteten Phänomen Stress zu begegnen.

Was ist Stress?

Stresshormone sind so alt wie die Menschheit. In Augenblicken von grösster Gefahr versetzt Adrenalin und Noradrenalin unseren Körper in höchsten Alarmzustand. Mit nur einem einzigen Ziel: In der Gefahrensituation brauchen wir soviel Energie wie nur möglich, damit wir blitzschnell reagieren können, was unter Umständen lebensrettend sein kann. Obwohl die Evolution ihren Lauf genommen hat, reagiert unser Gehirn in einer Stresssituation noch genau so wie vor Millionen von Jahren: mit der Ausschüttung von Stresshormonen. Auch wenn diese es grundsätzlich gut mit uns meinen, leiden trotzdem immer mehr Menschen unter den typischen Stresssymptomen wie

Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Rückenschmerzen, Herzrasen, erhöhtem Puls, Bluthochdruck, Angstgefühle bis hin zur Panik und Schlaflosigkeit. 44% der erwerbstätigen Bevölkerung leiden bei der Arbeit unter starken nervlichen Anspannungen und jede fünfte Führungskraft ist bereits vom Burn-out-Syndrom betroffen. Und damit nicht genug. Das Leiden setzt sich auch in der Nacht fort. So kosten Schlaflosigkeit und die damit verbundenen Kreativitäts- und Produktionsprobleme die Schweizer Wirtschaft 4.2 Milliarden jährlich (Quelle: seco, Staatssekretariat für Wirtschaft).

Wertvolle Methoden vermittelt

In einem eintägigen Kurs haben vorerst die am meisten betroffenen Mitarbeitenden gelernt, was Stress ist und wie man damit umgehen kann. Wichtig scheint uns, dass alle Mitarbeitenden akzeptieren, dass Stress eine Tatsache ist, an der niemand vorbeikommt. Andererseits ist es wichtig, Mittel und Methoden zu kennen um den Stress aktiv abzubauen. Natürlich bleibt auch nach dem Seminar, das von Jasmine Serfözö sehr professionell geleitet wurde, die Erkenntnis, dass jeder Mitarbeitende selber etwas gegen den Stress tun muss. Als Unternehmen wollen wir dazu die Vermittlung der Methoden ermöglichen. Weitere Informationen und wertvolle Tipps finden Sie unter www.stress-balance.ch oder unter www.rwdschlatter.ch, Rubrik Dienstleistungen/Downloads.

« [Roger Herzig | Geschäftsführer, RWD Schlatter]



Stress lässt sich nicht wegzaubern, aber es gibt Strategien, ihn auf ein erträgliches Mass abzubauen.