

FACHBEITRAG 2014

Leitartikel: Die Lotus-Strategie -Stresskompetenz aufbauen

Stress ist allgegenwärtig: Wer gerade mal viel zu tun hat, nennt das Stress. Wer über Monate hinweg Überstunden schiebt, spricht von Stress. Und wer gerade seine Burnout-Therapie beginnt, berichtet vom Stress, der ihn an diesen Punkt geführt hat. Nicht nur subjektive Erfahrungsberichte, sondern auch die stetig ansteigenden Statistiken zu Arbeitsbelastungen, Fehlzeiten und Langzeiterkrankungen in Deutschland sind alarmierend.



Ein bisschen Druck bei der Arbeit verkräften Arbeitnehmer in aller Regel gut - aber nicht andauernd, nicht aus willkürlichen Gründen, nicht ohne Aussicht auf Besserung. Der Punkt, an dem es zu viel wird, trifft jeden Menschen anders, aber die Dauerbelastung ist hochgradig gesundheitsschädlich. Von Bluthochdruck über alle möglichen psychosomatischen Störungen, etwa im Magen-Darm-Trakt, bis hin zum Burnout ist alles möglich. Die Lotus-Strategie ist ein neues Konzept, das Unternehmen dabei helfen soll, die Stresskompetenz der Belegschaft zu erhöhen.

Der aktueller Stressreport Deutschland 2012

Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) veröffentlicht jährlich einen Stressreport. 2011 wurden bundesweit 59,2 Mio. Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund psychischer Erkrankungen registriert. Das ist ein Anstieg um mehr als 80 Prozent in den letzten 15 Jahren. Es führt zu einem Ausfall an Bruttowertschöpfung von 10,3 Mrd. Euro und Produktionsausfallkosten in Höhe von 5,9 Mrd. Euro. 41 Prozent aller Neuzugänge zur Rente wegen verminderter Erwerbsfähigkeit waren auf psychische Störungen zurückzuführen. Psychische Belastungen sind damit inzwischen Ursache Nummer eins für Frühverrentungen. Das Durchschnittsalter lag bei 48,3 Jahren. 2006 wurden knapp 27 Mrd. Euro für die Behandlung psychischer Erkrankungen ausgegeben. Das waren 3,3 Mrd. Euro mehr als noch 2002.

Der Stressreport wertet Befragungen von rund 18.000 Erwerbstätigen differenziert nach Alter, Geschlecht, Arbeitszeitumfang, Position, Wirtschaftszweigen und Berufen aus. Zentrale Belastungsfaktoren sind:

- verschiedene Arbeiten gleichzeitig betreuen / Multitasking
- starker Termin- und Leistungsdruck
- ständig wiederkehrende Arbeitsvorgänge
- Arbeitsunterbrechungen
- sehr schnell arbeiten müssen

Die Belastung durch „starken Termin- und Leistungsdruck“, „sehr schnell arbeiten müssen“ und „detailliert vorgeschriebene Arbeitsdurchführung“ hat zugenommen. Ein Drittel der Befragten lässt Pausen wegen zu viel Arbeit ausfallen. Gesundheitliche Beschwerden durch psychische Belastungen (langfristige Beanspruchungs- und Stressfolgen) nehmen zu. Dazu gehören Beschwerden in Schulter, Nacken, Rücken etc. genauso wie psychovegetative (Müdigkeit, Mattigkeit, Erschöpfung, Schlafstörungen etc.). Knapp 17 Prozent der Beschäftigten fühlten sich häufig während der Arbeit sowohl körperlich als auch emotional erschöpft.

Die Lotus-Strategie...

Die Lotus-Strategie ist ein expertenbasiertes Konzept für Fach- und Führungskräfte zur Stärkung der Stresskompetenz und zur Förderung der Resilienz. Es umfasst alle zentralen, wissenschaftlich anerkannten, stressrelevanten Bereiche und arbeitet mit 7 strategischen, bedarfsorientierten Modulen. In diesem Programm werden die Stressoren und Belastungsbereiche analysiert, sowie Bewältigungsstrategien erarbeitet und implementiert.

FACHBEITRAG 2014

Auf der Lotusblüte perlt Wasser tropfenweise und entfernt dabei sämtliche Schmutzpartikel durch breit gefächerte Methoden zur Stärkung der Widerstandsfähigkeit und zur Reinigung von äußeren, störenden Stressfaktoren.

Durch die professionell entwickelte und praxiserprobte Lotus-Strategie erfahren Führungskräfte und Mitarbeiter das Wesentliche über die Zusammenhänge zwischen körperlicher und mentaler Fitness auf der einen, sowie Leistungsbereitschaft, Kommunikationsfähigkeit und Produktivität auf der anderen Seite. Sie lernen, proaktiv mit Stress umzugehen, das eigene Verhalten anzupassen und Stress aktiv zu bewältigen. Die Fach- und Führungskräfte erlernen das Handwerkszeug zur Resilienzstärkung, um auch zukünftigen sowie auch unerwarteten Belastungen Stand zu halten.

Die sieben Elemente der Lotus-Strategie...

Die Lotus-Strategie besteht aus sieben Substrategien, die im Laufe des Beratungs- und Coachingprozesses den vermittelt und mit den Klienten erarbeitet werden:

Veränderungsstrategie: Unsere Veränderungsstrategie sensibilisiert Fach- und Führungskräfte für die bestehende Problematik und erzeugt eine Bereitschaft zur Veränderung.

Akzeptanzstrategie: Die Akzeptanzstrategie hat es zum Ziel, Fach- und Führungskräften ein Gespür für ihre stresserzeugenden Automatismen zu vermitteln und ihnen Alternativwege aufzuzeigen.

Lösungsstrategie: Mit der Lösungsstrategie werden Fach- und Führungskräfte befähigt, die Probleme zu bewältigen, die gelöst werden müssen.

Wertestrategie: Die Wertestrategie deckt stresserzeugende innere Überzeugungen und Glaubenssätze auf, um diese als Stressoren zu identifizieren. Fach- und Führungskräfte erarbeiten in Folge dessen stabilisierende, neue Lebens- und Handlungsregeln.

Netzwerkstrategie: Mit Hilfe der Netzwerkstrategie wird die Qualität des persönlichen Unterstützungsnetzwerks überprüft und ein stärkendes Umfeld zur Zielerreichung aufgebaut.

Alphastrategie: Die Alphastrategie verschafft Fach- und Führungskräften Zugang zu ihrem inneren Kompass. Ergänzend zum Verstand werden ungenutzte Ressourcen des Körpers und der Intuition aktiviert.

Sinnesstrategie: Die Sinnesstrategie gibt Erholung und Bewegung Raum. Fach- und Führungskräfte lernen, sich und ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen und für ihr eigenes Wohlbefinden Sorge zu tragen.

Angebote und Kontakt...

Die Lotus-Strategie wurde am Stresskompetenz-Zentrum Rhein-Main von Dr. Eva Brand und Dipl.-Psych. Miriam Fritsch-Kümpel entwickelt. Mit aktuellen wissenschaftlichen Verfahren ermitteln die Experten zunächst im Rahmen einer individuellen Stressanalyse den Schweregrad der Stressbelastung. Anschließend wird ein bedarfsorientiertes Konzept erarbeitet und die Lotus-Strategie in 7 aufeinander abgestimmten Modulen vermittelt. Zudem bieten die Experten auch die Begleitung von Mitarbeiter im Rahmen der Wiederaufnahme der Tätigkeit an und vermitteln namhafte Experten als Speaker mit Impulsvorträgen aus den Bereichen Spitzensport, Medizin und Forschung.

Dr. Brandt Fritsch-Kümpel & Partner

www.lotusstrategie.de

kontakt@lotusstrategie.de