



White Paper /// August 2019

## Wege aus der Stressfalle

---

Plötzlich steht Schweiß auf der Stirn und das panische Gefühl etwas vergessen zu haben macht sich breit. In den meisten Fällen ist Stress die Ursache. Durch den anhaltenden Wandel unserer Berufswelt befinden wir uns unter permanenter Anspannung. Unser Gehirn ist einer ständigen Reiz- und Informationsüberflutung ausgesetzt. Langfristig können Stresserscheinungen zu gravierenden medizinischen und seelischen Problemen führen. Wie aber können wir dieser täglichen Stressfalle entkommen? Michael Hilgert, Inhaber der FYB-ACADEMY und Structogram<sup>®</sup> Trainer hat auf der Basis neuester Hirnforschungen ein zertifiziertes Stresspräventionskonzept aufgestellt, das in diesem Jahr mit dem Saarländischen Gesundheitspreis ausgezeichnet wurde.



## Veränderungen führen zu permanenter Anspannung

In den vergangenen Jahrhunderten hat sich unsere Umwelt stetig gewandelt und insbesondere die **Digitalisierung hat einen Quantensprung an Veränderungen** indiziert. Deshalb befinden wir uns in einem Zustand permanenter Anspannung.

Aber unser menschliches Gehirn hat sich seit der Zeit, in der der Mensch noch in Höhlen lebte, nicht geändert. Natürlich wird unser Gehirn kontinuierlich trainiert, aber eine ständige Reiz- oder Informationsüberflutung muss unweigerlich zu Stressreaktionen führen. Denn **unser Gehirn hat nicht gelernt**, dass diese Situationen nicht lebensgefährlich sind, wie sie es früher waren. So werden zum Beispiel Rückschläge oder finanzielle Engpässe in unserer Wahrnehmung zu existentiellen Problemen.

Das dauerhaft hohe Stresslevel führt dazu, dass wir in unserer Existenzangst immer stärker unter Anspannung geraten und die beruhigenden Faktoren außer Acht lassen.



## Belastungen entstehen auf mehreren Ebenen



### **Stress wird häufig mit dem Berufsleben verbunden.**

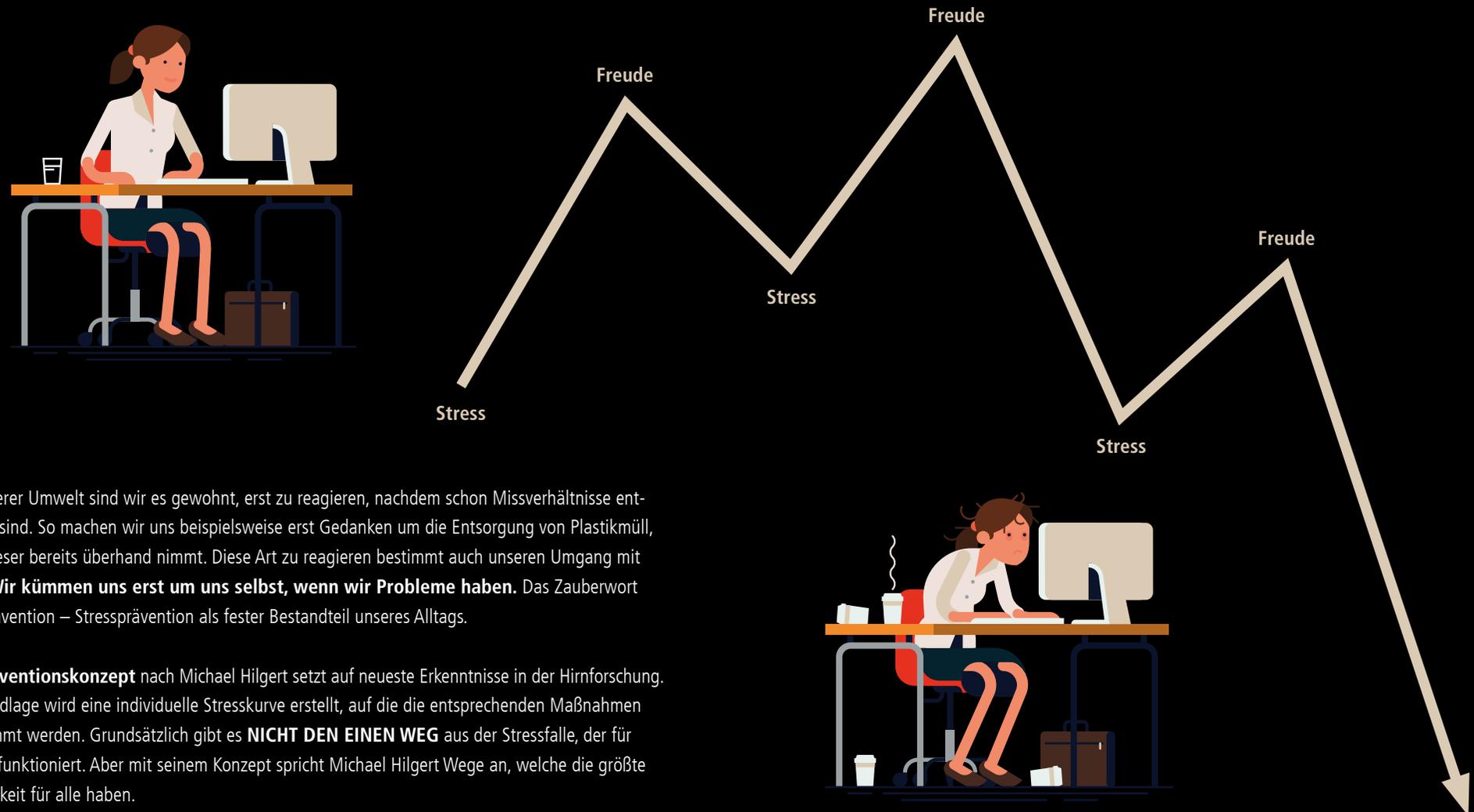
Tatsächlich aber entsteht die Belastung immer auf verschiedenen Ebenen. Das Ziel muss es deshalb sein, eine **Work-Life-Balance** zu finden, also einen Zustand der Zufriedenheit und des Wohlfühlens, unabhängig von der Situation. Da wir alle von **Anerkennung und Wertschätzung** leben, ist es wichtig, dass wir zu einer Kultur des gegenseitigen Respekts finden, in der wir bereit sind, Wertschätzung auszusprechen, unabhängig von der Stellung im Organigramm und des sozialen Kontextes.

### **Der Mensch macht den Unterschied**

Auch in unserer beruflichen Umgebung sind wir mehr als nur eine Funktionseinheit – **wir sind ein Team**. Der „Faktor“ Mensch ist aber nur dann optimierbar, wenn eine Bindung entsteht und Vertrauen vorhanden ist. Bei aller geschäftlichen Notwendigkeit muss der Mensch in einer Gesellschaft austauschbarer Produkte im Mittelpunkt stehen – denn er macht den Unterschied.

**Wenn wir Herausforderungen mit den richtigen Maßnahmen als Gruppe meistern, steigt die Erfolgswahrscheinlichkeit.**

## Stressprävention als Bestandteil des Alltags



Von unserer Umwelt sind wir es gewohnt, erst zu reagieren, nachdem schon Missverhältnisse entstanden sind. So machen wir uns beispielsweise erst Gedanken um die Entsorgung von Plastikmüll, wenn dieser bereits überhand nimmt. Diese Art zu reagieren bestimmt auch unseren Umgang mit Stress: **Wir kümmern uns erst um uns selbst, wenn wir Probleme haben.** Das Zauberwort heißt Prävention – Stressprävention als fester Bestandteil unseres Alltags.

**Das Präventionskonzept** nach Michael Hilgert setzt auf neueste Erkenntnisse in der Hirnforschung. Als Grundlage wird eine individuelle Stresskurve erstellt, auf die die entsprechenden Maßnahmen abgestimmt werden. Grundsätzlich gibt es **NICHT DEN EINEN WEG** aus der Stressfalle, der für uns alle funktioniert. Aber mit seinem Konzept spricht Michael Hilgert Wege an, welche die größte Wirksamkeit für alle haben.

## „Wege aus der Stressfalle“ – Komplettprogramm



### Das zertifizierte Komplettpaket

Den Einstieg in das Komplettprogramm liefert ein Vortrag von Michael Hilgert mit anschließender Diskussion, danach folgen Einblicke in sein Buch „Wege aus der Stressfalle“ und acht E-Learning-Einheiten.

**Der Mix aus „Face to face Seminar“ und E-Learning-Programm erfordert eine Freistellung von 90 Min. pro Mitarbeiter und die Durchführung von acht Selbstlernmodulen à 60 Min.**

Das Konzept wurde 2019 mit dem Saarländischen Gesundheitspreis ausgezeichnet und ist von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert. Deshalb ist es möglich, einen Großteil der Kosten von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet zu bekommen. Die Gesamtkosten für das Programm belaufen sich auf 120 Euro zzgl. MwSt. pro Teilnehmer. Die gesetzlichen Krankenkassen sind verpflichtet mindestens 75 Euro zu erstatten, je nach Krankenkasse auch mehr.



## „Wege aus der Stressfalle“ - Lernen in kleinen Einheiten

### Der Kompaktkurs

Das Ziel ist immer, alle Mitarbeiter des Unternehmens zu erreichen. Das Kompaktangebot ist Ressourcen- und Zeiteffizient und ermöglicht den Unternehmen alle Mitarbeiter miteinzubeziehen.

### Ihre Vorteile:

- Zugang zu allen Übungen und Informationen aus der zertifizierten Maßnahme, somit wissenschaftlich in Ihrer Wirksamkeit bestätigt
- als Team- oder Einzelmaßnahme durchführbar
- zeiteffizient, da kurze Einheiten mit den wichtigsten Infos
- Keynote-Vortrag durch Michael Hilgert flexibel integrierbar
- geringer Verwaltungsaufwand
- verpflichtende Teilnahme möglich
- überschaubare und kalkulierbare Kosten

### Die Kosten:

- 10 Euro pro Teilnehmer
- Der Keynote-Vortrag kann als Kick-Off Veranstaltung zusätzlich gebucht werden für 2.000 Euro
- ab 500 Mitarbeitern wird die Keynote kostenlos integriert



## Ihre Ansprechpartner

### André Radivojevic

Fon +49 251 53001-85  
andre.radivojevic@geno-kom.de

### Christian Voß

Fon +49 251 53001-63  
christian.voss@geno-kom.de

### Hendrik Kaspers

Fon +49 251 53001-50  
hendrik.kaspers@ereignishaus.de

**geno | kom**<sup>®</sup>  
Werbeagentur

 Partner der Genossenschaftlichen FinanzGruppe  
Volksbanken Raiffeisenbanken

### geno kom Werbeagentur GmbH

Albersloher Weg 9, 48155 Münster  
Schanzenstraße 21a, 51063 Köln

Fon +49 251 53 001-0  
Fax +49 251 53 001-99  
info@geno-kom.de  
www.geno-kom.de

