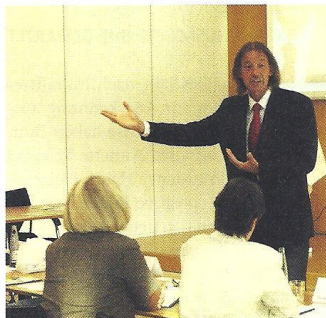


AK Gesundheitswirtschaft

Nicht den Kopf verlieren...



Peter H. Buchenau zeigt humorvoll auf, wie Unternehmer mit Stress umgehen können

„...denn nur Hühner rennen eine Zeit lang ohne Kopf herum! Ich zeige Ihnen heute Präventivmaßnahmen, damit Sie nicht bei der leichtesten Windböe kopflos und irritiert herumlaufen“, verspricht Peter H. Buchenau den Teilnehmern des Arbeitskreises Gesundheitswirtschaft. Die Welt dreht sich immer schneller: Früher gab man einem Brief per Schreibmaschine und Postweg eine Woche Zeit. „Und heute bekommen Sie bereits Panik, wenn Ihre E-Mail nicht nach zehn Minuten beantwortet wird“, so der Referent. „Wir denken

gerne schlau – handeln dann aber blöd! Schuld daran ist unser innerer Schweinehund“, stellt Buchenau fest. Stress ist ein Antriebsmotor für das menschliche Leben, wirkt hormonell, emotional und körperlich. Der gelernte Umgang mit Stressoren ist eine Fähigkeit, die über Gesundheit und Krankheit und somit über Erfolg und Misserfolg entscheiden kann. Stresssymptome rechtzeitig erkennen: „Hören Sie den Leuten zu: Organische Begriffe wie ‚herzzerreißend‘ oder ‚die Galle läuft über‘ sind erste Anzeichen!“, rät Buchenau. Die Folge: Die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter sinkt, das Unfallrisiko steigt. Stress kostet: Bis zu 60% der Arbeitsausfälle sind auf stressbedingte Krankheiten zurückzuführen. Laut Wirtschaftsinstitut Hamburg waren das 265 Milliarden Euro in 2010. Trotzdem beschäftigt sich derzeit nicht mal ein Prozent der Unternehmen mit diesem Thema. Stress regulieren nicht reduzieren: Mit Hilfe eines Stressregulierungsplans werden Prioritäten gesetzt. Man erkennt, was sofort, mittel- oder langfristig veränderbar ist. Zu den zehn Ersthelfern gegen Stress zählen u. a. Atmung, Training, Ernährung und: „Verschenken Sie ein Lächeln!“, so Buchenau.