

Was kann man tun, damit sich diese Zustände ändern?

Die Führungsebene muss Glaubwürdigkeit, Vertrauen und Loyalität schaffen. Ein Projektleiter muss eine gelbe Ampel melden dürfen, ohne dass etwas passiert. In diesem Fall bezieht sich Stressprävention ganz konkret auf die Arbeitsweise.

Kann man denn mit Stress-Management Geld sparen?

Das kann man. Kommt es bei einem Mitarbeiter zum Burn-out, fällt der Betroffene lange Zeit aus, und das kostet den Arbeitgeber sehr viel Geld. Man spart am meisten, wenn man bereits in frühen Phasen mit dem Stress-Management beginnt.

Können Sie ein Beispiel nennen?

Mein Lieblingsbeispiel ist die London Underground. Sie hat 2005 ihre 12.000 Mitarbeiter durch ein Stresspräventionstraining geschleust und dafür den britischen Präventionspreis für Unternehmen erhalten.

Das Training hat aber sehr viel Geld gekostet, oder?

Die Kosten für das Training hat das Unternehmen schon um ein Vielfaches wieder reingeholt. Das Training hat London Underground 100.000 Euro gekostet, die jährliche Ersparnis liegt seit der Stressprävention bei durchschnittlich 800.000 Euro.

Was lernen die Teilnehmer eines solchen Präventionstrainings?

Als Erstes sensibilisiert man die Menschen darin, was Stress und Burn-out sind. Vorgesetzten eines Automobilkonzerns habe ich beispielsweise beigebracht, woran sie stressgefährdete Mitarbeiter erkennen. Die Zuständigen müssen dann auch mal ihre Mitarbeiter für zehn Minuten an die frische Luft schicken.

Gibt es noch mehr kleine Maßnahmen, mit denen Mitarbeiter Stress vorbeugen können?

Ja, die gibt es. Wenn Sie zum Beispiel ihren Schreibtischstuhl täglich zwei Zentimeter höher oder tiefer stellen, beugen Sie Schulterverspannungen vor. Und wenn Sie Ihren Bildschirm täglich zwei Zentimeter näher oder weiter von sich entfernt aufstellen, trainieren Sie ihre Augen. Führungskräfte können nicht jeden Montag um sieben Uhr zum Yoga gehen. Mit solchen kleinen Maßnahmen werden sie stressresistenter.

Andrea König [redaktion@cio.de]

Peter Buchenau ist Performance-Experte und arbeitet seit 2005 verstärkt als Anti-Stress-Trainer. Zu den Kunden seines Unternehmens The Right Way GmbH zählen internationale Konzerne ebenso wie Privatpersonen. Im Oktober ist sein Buch „Der Anti-Stress-Trainer“ erschienen.

In diesem Jahr bietet Buchenau erstmals in Deutschland eine Ausbildung zum zertifizierten Stressregulierungstrainer an. Seit dem Wintersemester 2009/10 hat er einen Lehrauftrag an der FH Karlsruhe auf dem Gebiet „Stressprävention für Studenten“ – ein deutschlandweit einzigartiges Projekt.

