



15. Januar 2014

Ein bisschen Stress darf sein – zu viel macht krank

RAISCH-Team analysiert individuellen Stresspegel und senkt diesen gezielt

Laut einer Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Forsa, für die im Auftrag der Techniker Krankenkasse 1.000 repräsentativ ausgewählte Deutsche befragt wurden, leidet jeder fünfte unter Stress. Tendenz steigend. Eine wirkungsvolle Methode zur Stress-Messung und anschließenden Stress-Reduzierung bietet der Spezialist für Kompetenzentwicklung – RAISCH-Team. Spezielle entwickelt und adaptiert auf die Anforderungen von Unternehmen im Bereich Maschinen- und Anlagenbau.

Nicht jeder Stress wirkt sich negativ aus. Der als positiv bewertete Eustress kann in einer gesunden Dosierung sogar beflügeln und anspornen. Doch negativer, kräftezehrender Stress macht auf Dauer krank. Wobei nicht jeder Mensch gleich stark belastbar ist. Die einen halten mehr aus – die anderen weniger.

„Genau hier greift das von uns eingesetzte Stress-Analyse-Tool MOA an.“, erklärt Anne-Rose Raisch – Gründerin und Geschäftsführerin des RAISCH-Teams. „Denn MOA eruiert den Stresspegel und die Stressfaktoren eines Menschen absolut zweifelsfrei. Infolgedessen ist dieses Tool in Kombination mit unseren an die Analyse anschließenden Coachings eine wirkungsvolle Methode zur Stressprävention. Das heißt, wir ermöglichen den Unternehmen, Burn-Out-Risiken und stressbedingte Krankheitsauslöser bei Mitarbeitern frühzeitig zu

erkennen und mit unserer Hilfe zeitnah gegenzusteuern.“, führt Anne-Rose Raisch weiter aus.

4-Punkte-Stress-Analyse

Die Analyse erfolgt bei MOA über einen verschlüsselten Fragebogen, den jeder Teilnehmer eigenhändig ausfüllt. Dieser geschützte und für Dritte uneinsehbare Fragebogen berücksichtigt vier zentrale Faktoren, die das Stresslevel jedes einzelnen stark beeinflussen:

1. subjektive bio-psycho-soziale Belastungsfaktoren
2. persönliche Widerstandsreserven
3. eigene stress- und konfliktfördernde Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster
4. individuelle gesundheitliche Potenziale

Das Ergebnis erläutert ein professioneller Stress-Coach des RAISCH-Teams dem jeweiligen Teilnehmer in einem ausführlichen Einzel-Gespräch. Anschließend erarbeiten Coach und Teilnehmer gemeinsam gangbare Wege und wirksame Methoden zur Stressreduzierung sowie für eine gesunde Work-Life-Balance.

Gesteigerte Zufriedenheit bei Arbeitnehmer und Arbeitgeber

Die gewonnenen Daten bekommt ausschließlich der entsprechende Teilnehmer zu sehen. Weder Kollegen noch Vorgesetzte haben Einsicht in die Einzel-Analyse-Ergebnisse. Für Führungskräfte und Teamleiter erstellt das RAISCH-Team einen speziellen Gruppenreport. Dieser zeichnet ein genaues Bild der Stressfaktoren und des Stresslevels innerhalb des Teams bzw. der Abteilung.

„Ob Einzel-Analyse oder Gruppenreport – all diese Daten bilden die Basis für unsere individuellen Coachings zur Stressprävention. Ziel dieser Coachings ist, einerseits die Stressfaktoren zu senken und andererseits die Potenziale zu fördern: sowohl einzeln als auch im Team. Aus unserer Sicht die Grundvoraussetzung für eine höhere Leistungsfähigkeit und Leistungszufriedenheit bei Mitarbeitern und Arbeitgeber.“, so abschließend die Geschäftsführerin des RAISCH-Teams.

„Wir setzen MOA im Paket mit unseren Coachings seit längerem erfolgreich bei kleinen, mittelständischen und großen Unternehmen im Bereich Anlagen- und Maschinenbau ein. Und zwar quer durch alle Ebenen.“, erläutert Anne-Rose Raisch das Einsatzgebiet ihres Coachingkonzepts.

Das Erfolgsgeheimnis – die Kombination aus Analyse und Coaching

Im Hinblick auf die Forsa-Studie bietet das RAISCH-Team durch die Kombination aus Stress-Analyse und nachfolgendem, gezieltem Anti-Stress-Coaching einen erfolgversprechenden Weg, das Stress-Level der Mitarbeiter zu messen und gegebenenfalls zu senken – noch bevor der Stress diese krank macht.

Beitrag veröffentlicht von:

RAISCH GmbH & Co.KG Institut für strategische Organisations- und Personalentwicklung
Anne-Rose Raisch