

Stressmanagement-Trainings erfolgreich leiten

Seminarfahrplan für mehr Balance im Business für MitarbeiterInnen, Führungskräfte und Personaler.
Katrín Greßer, Renate Freisler | Verlag managerSeminare | 1. Auflage September 2016 | 344 Seiten
ISBN 978-3-95891-019-5

Höher, schneller, weiter... Spitzenleistungen werden heutzutage nicht nur im Sport, sondern auch im Business erwartet. Wer immer nur am Limit unterwegs ist, gerät ohne Aufladen der eigenen Akkus irgendwann aus der Spur. Der Bedarf für entsprechende Trainings in den Firmen ist groß. Ab sofort gibt es in der Rubrik Training / Seminar von managerSeminare einen Seminarfahrplan zum Thema „Balance im Business“ für alle TrainerInnen, Coachs, PersonalentwicklerInnen und BetriebsrätInnen. Katrín Greßer und Renate Freisler haben mit ihrem Stressmanagement-Trainings-Buch eine fundierte Anleitung für ein Zwei-Tages-Seminar für MitarbeiterInnen bzw. ein Drei-Tages-Seminar für Führungskräfte sowie einen Follow-up-Workshop geschaffen.

Das Buch überzeugt durch einen guten Regieplan für die Seminare, die detaillierte Beschreibung der Lernmodule und viele Tipps und Checklisten. Nachdem die vier Tage in einer Tabelle übersichtlich dargestellt worden sind, wird die jeweilige Einheit mit Ziel, Zeit, Material und Hinweisen in einem Kasten vorgestellt. Anschließend gibt es sehr gute Erläuterungen zum jeweiligen Thema. Diese können – wenn gewollt – 1:1 übernommen werden oder als roter Faden bzw. Input für das jeweilige Thema dienen. Das genaue Vorgehen wird erklärt, weitere Hinweise und Varianten werden angeboten.

Eine nachhaltige Umsetzung des Themas Gesundheit im Unternehmen und die Sensibilisierung der Führungskräfte und MitarbeiterInnen kann durch ein Telefon- oder persönliches Einzelcoaching im Nachgang erzielt werden. Dazu gibt es ein kurzes Kapitel mit fünf Seiten, auf denen eine große Reihe an Fragetechniken – von offenen/geschlossenen über Ressourcen- und Metamodell- bis hin zu lösungsorientierten und Strategiefragen behandelt werden.

Im nächsten Kapitel wird kurz und knackig auf die Implementierung von Stressmanagement-Maßnahmen im Rahmen des BGM (Betrieblichen Gesundheitsmanagements) eingegangen. Der Fokus des Buches liegt auf den vorgestellten Seminaren, bietet jedoch darüber hinaus auch hier einen kleinen Einblick.

Das Buch ist sehr übersichtlich, die Abbildungen sind (nur) in schlichtem Grau gehalten.

Als Add-on gibt es eine kurze Einweisung ins BusinessYOGA, die Progressive Muskelentspannung sowie das Autogene Training. Diese ersetzt weder Hintergrundwissen, noch wichtige Selbsterfahrung und erst recht keine Aus- bzw. Fortbildung in dem Bereich, bietet jedoch denen, die bisher in dem Bereich keine oder wenig Erfahrung haben, einen schönen Einblick in die Methoden.

Die beiden Autorinnen bieten eine gute und umfangreiche Liste an Literaturhinweisen zur weiteren Vertiefung sowie ein umfangreiches Download-Material. Passend dazu kann man von den beiden Autorinnen das „In Balance“-CD-Trainingskonzept separat erwerben.

Fazit: Ein empfehlenswertes Buch für alle, die Anregungen oder auch einen ganzen Seminarfahrplan für ein Stressmanagement-Training suchen.



Dr. Simone Becker ist Sportwissenschaftlerin und Gesundheitstrainerin. Sie begleitet Unternehmen im Bereich des Gesundheitsmanagements, hält Vorträge zu den Themen Bewegung, Gesundheit, Leistungsfähigkeit und inszeniert mit ihrem Team Führungskräfte-Veranstaltungen. Dabei nimmt das Thema Stressmanagement im Rahmen ihrer Tätigkeit mit SPORTSforBUSINESS in den letzten Jahren einen zunehmend größeren Raum ein.

Kontakt: becker@sportsforbusiness.de | www.sportsforbusiness.de