



UMGANG MIT STRESS

Stress im beruflichen und
gesellschaftlichen Kontext erkennen
und bewältigen

Deutschland - Griechenland



HELLWIG & PARTNER
LIFELONG LEARNING

ENTSPANNT SEIN, EIN BERUFLICHER MEHRWERT

Das Thema Umgang mit Stressbewältigung rückt immer stärker in den Fokus. Doch handelt es sich dabei um ein spezifisch deutsches Phänomen, oder betrifft es ganz Europa oder zumindest Teile davon?

Für viele Menschen hierzulande, gehört Stress inzwischen zum Alltag – mit weitreichenden Folgen. Eine dauerhafte Überlastung kann nicht nur die persönliche Lebensqualität erheblich beeinträchtigen, sondern auch gesellschaftliche Strukturen langfristig schädigen.

Arbeitszeit ist Lebenszeit. Der durchschnittliche Deutsche verbringt, bei einer Lebenserwartung von 81 Jahren, 33% seiner **wachen Lebenszeit** am Arbeitsplatz.

Stressreduktion am Arbeitsplatz ist besonders wichtig, weil chronischer Stress langfristig die Gesundheit, Produktivität und Zusammenarbeit stark beeinträchtigen kann. Leider verdeutlichen aktuelle Daten, dass die Deutschen sehr unzufrieden am Arbeitsplatz sind.

Um Stress gar nicht erst entstehen zu lassen, gibt es bewährte Methoden der Prävention, sowohl am Arbeitsplatz wie auch im persönlichen Bereich.

Schulungen zur Stressbewältigung sind aus mehreren Gründen sinnvoll: Sie tragen zur psychischen und physischen Gesundheit der Mitarbeitenden bei, senken Fehlzeiten, sowie Fluktuation und fördern gleichzeitig eine positive Unternehmenskultur und erhöhen die Leistungsfähigkeit. Unternehmen gelten als attraktiv, wenn sie sich aktiv um das Wohlbefinden von Arbeitnehmenden kümmern, dies ist sehr relevant in Zeiten von Fachkräftemangel. Ein reduziertes Stressniveau bringt nicht nur individuelle Vorteile, sondern wirkt sich auch wirtschaftlich, sozial und kulturell positiv auf die gesamte Gesellschaft aus.

Inmitten des hektischen Alltags bleibt oft wenig Raum für neue Impulse. Gerade deshalb kann es hilfreich sein, in einer anderen Umgebung Abstand zu gewinnen und eine solide Basis für nachhaltige Veränderungen zu schaffen.

Die Natur Griechenlands bietet hierfür eine inspirierende Kulisse. Während des Bildungsurlaubes erhalten die Teilnehmenden zudem Einblicke in die griechische Kultur, die wertvolle Perspektiven auf die Entstehung und Vermeidung von Stress eröffnet. Wir beleuchten kulturelle Unterschiede, um den geringen Lebenszufriedenheitswert der Griechen zu erklären (OECD Wert 5,8).

Die Teilnehmenden erlernen und erproben konkrete Methoden, um Stress frühzeitig zu erkennen, ihm entgegenzuwirken und ihn langfristig abzubauen. Ergänzend werden verschiedene Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken vermittelt.

„Es ist keine Schande nichts zu wissen, wohl aber, nichts lernen zu wollen.“ Platon

Inhaltlicher und thematischer Seminarverlauf

Unterrichtszeiten:

Vormittag: 9:00 – 13:15 Uhr

Mittagspause: 13:15 – 14:00 Uhr

Nachmittag: 14:00 – 16:00 Uhr

TAG 1

9:00 - 11:00: Begrüßung, organisatorische und inhaltliche Einführung

- Vorstellungsrunde
- Erwartungen
- Darstellung Seminarplan
-

11:00 -11-15: Pause

11:15 – 13:15: Inhaltlicher Einstieg:

- Deutschland: Forschung und Lehre als zentraler Wert, Produktivität am Arbeitsplatz als Stärke?
- Standortbestimmung: Erschöpfte Gesellschaft? Ein deutsches Phänomen? Vergleich Griechenland!

- Stressoren identifizieren: Arbeit, Gesellschaft, Privatleben (Gruppenarbeit)
- Vortrag der Gruppenarbeit und Diskussion
- Verschiedene Kulturen am Arbeitsplatz: Fluch oder Segen?
- SCARF Modell: Was braucht der Mensch, um in seelischer Balance zu sein? Sind wir Europäer gleich belastet?
- Braucht der Mensch das Gleiche im beruflichen Umfeld wie privat?
- Griechische Lebensweisen und Methoden versus Deutsche
- Griechenland OECD- Better-life-Index

13:15 – 14:00 Mittagspause

14:00 – 16:00: Stressoren am Arbeitsplatz

- Werte und Einstellungen in der Gesellschaft mit Relevanz zum Arbeitsplatz: Schnelligkeit und Wachstum als Sinn in der Gesellschaft? Deutschland: Eine Kultur der Leistung? Kann Griechenland Vorbild für uns sein?
- Gruppenarbeit (Recherche) und Vorstellung: Ausarbeitung der Begriffe: Ef Zin, Philoxenia & Parea, Rebetiko, Filotimo, Meson, Meraki, Kefi, Sigá-Sigá
- Ausgebrannt am Arbeitsplatz: Eine Auslösersuche (Plenum)
- Copingstrategien: Vorstellung von Methoden zur Prävention, Reduzierung von Belastung, Stärkung der Resilienz mit dem Schwerpunkt Arbeitsplatz

TAG 2

9:00 – 11:00: Kommunikation als zwischenmenschliche Herausforderung

- Erhöhte Spannungen in Europa: Einbildung? Transfer zum Arbeitsplatz
- Frust am Arbeitsplatz?
- Griechische Kommunikationsmuster (Parapono – Beschwerde/Klage) und die soziale Funktion des Klagens
- Eigene Bedürfnisse erkennen und verbalisieren: das ABC-Modell nach Ellis: Kommunizieren Griechen anders als Deutsche?
-

11:00 – 11:15: Pause

11:30 – 13:15: Kommunikation am Arbeitsplatz

- Mit der SMART Formel Ziele formulieren: Ziele im Job realistisch?
- Das ideale Setting: Normen für Kommunikation in der Teamarbeit
- Gewaltfrei Kommunizieren nach Marshall Rosenberg: Methodenvorstellung und Arbeitsblatt

-

13:15 – 14:00 Mittagspause

14:00 – 15:30: Konflikte am Arbeitsplatz:

Übung: ABC nach Ellis und Anwendung nach Marshall Rosenberg

15:30 – 16:00: Der moderne Arbeitsplatz:

- Natur: Wundermittel zur Stressreduktion? Implementierung am Arbeitsplatz: Das moderne Büro
- Homeoffice: Fluch oder Segen
- Vergleich Griechenland - Deutschland

Tag 3

9:00 – 9:30: Rückblick

9:30 – 11:00: Veränderungen: Überforderung durch Reizüberflutung

- Veränderungen in der Gesellschaft: Austausch in Gruppendiskussion, anschließende Vorstellung
- Changemanagement am Arbeitsplatz: Changeleader gesucht?
- House of Change: Den Weg der Veränderung verstehen: Wandel in Unternehmen als unvermeidbarer Wettbewerbsfaktor
- Erleichterung im Umgang mit Veränderung: Methodenvorstellung

-

11:00 – 11:15: Pause

11:15 – 13:15: Digital Detox

- Arbeitssicherheit: Schutz vor digitalen Angriffen
- Digitale Belastung am Arbeitsplatz
- Fluch oder Segen? Vergleich Deutschland und Griechenland: der digitale Arbeitsplatz
- Digital Detox: Sinnvoller Entzug von digitalen Geräten: Methodenvorstellung
- Übung: Anwendung an einem Endgerät

13:15 – 14:00: Mittagspause

14:00 – 16:00: Das Soziogramm nach Jakob Levi Moreno:

- Visuelle Darstellung des sozialen Netzwerkes einer Person
- Übung: Persönliche Einordnung der Teilnehmenden berufliches Umfeld
- Soziale Strukturen in Griechenland: Solidarität am Arbeitsplatz?
- Kontrollverlustängste am Arbeitsplatz inkl. Übung

Tag 4

9:00 – 11:00: Selbstorganisation: Prokrastination erkennen und ablegen

- Die To-Do Liste nach Eisenhower: Was ist wichtig und was dringend?
- Pomodoro-Technik
- Eat the frog Methode
- Visualisierung des Endziels
- Eigene Zeitpläne erstellen
- Entschleunigtes Griechenland: Modell Sigá-Sigá

11:00 – 11:15: Pause

11:15 – 13:15: Eigenmotivation: Individuelle Sinnstiftung: Beruf oder Berufung?

- Die griechische Antike als Wiege von Eudaimonia „Seelenglück“
- Stoizismus: Das Leben im Hier und Jetzt (Richtig Priorisieren am Arbeitsplatz)
- Epikureismus: Glück durch Maß und Einfachheit (Konzentration auf das Wesentliche)
- Askese und Ruhe: Die Praxis der Selbstdisziplin (Großraumbüro ist out?)
- Bäderkultur: Entspannung und Interaktion
- Gartenunterricht: Ruhe und Klarheit (Natur am Arbeitsplatz)
- Bewegung: Sport (in der Palästra) und körperliche Ertüchtigung (Fit mit Job)
- Musik, Kunst als emotionale Therapie (Vorgegebene Meditationspausen)
- Gruppenübung: Wieviel griechische Antike passt sinnvoll in den beruflichen deutschen Alltag?

13:15 – 14:00 Mittagspause

14:00 – 16:00: Mein Wert in der Gesellschaft, Übertragung auf den Arbeitsplatz

- Erwartungen der Gesellschaft an mich: Ich leiste, also bin ich.
- Mein Selbstwert: Methoden der Anerkennung entwickeln: Übung: Das positive Selbstporträt (Arbeitsblatt), anschließende Diskussion
- Stärkenliste erstellen: Mein Mehrwert am Arbeitsplatz
- Konsumverhalten erhöht den Leistungsdruck mehr Gehalt verdienen zu müssen
- Griechenland Deutschland ein Vergleich: Individuelle versus kollektive Orientierung
- Fokus auf Dankbarkeit: Das positive Tagebuch: Übung

Tag 5

9:00 – 10:00: Rückblick

10:00 - 11:00: Vorstellung: Methoden Entspannung: Entschleunigen statt beschleunigen

- Natur, Ernährung, Bewegung, Ruhe, Atmung, Kreativität, Musik, Meditation, Achtsamkeit

11:00 – 11:15: Pause

11:15 – 13:15: Pausen am Arbeitsplatz:

- Erfahrungsaustausch
- Konzeptplanung
- Klima als Pausenmuss, Klimawandel mit Auswirkung zum Arbeitsplatz
- Bildersuche: Individuelle Beschreibung und Vorstellung

13:15 – 14:00: Mittagspause

14:00 – 15:00: Positive Zukunft:

- Der Brief an mein ich: Fokus Beruf
- Bildersuche, Positionierung am Arbeitsplatz oder clean desk?
- Übung: Der Brief an mein Ich: Formulierung Brief

15:00 – 16:00: Zusammenfassung des Seminars

- Mündliche und schriftliche Feedbackrunde, anonyme Umfrage
- Evaluation der Teilnehmenden
- Verabschiedung