



Pädagogische Praxis  
Sandra Lenz  
Josefstraße 12 a  
48317 Drensteinfurt  
Telefon 02508 204499  
info@lenzblicke.de

## Betriebliche Gesundheitsförderung Wenn Körper und Seele aus dem Takt geraten

### Burnout-Prävention und Stressbewältigung



Bild: Wikipedia

Wenn Körper und Seele aus dem Takt geraten, ist es definitiv zu spät. Die Menschen fühlen sich jedem „Stress“ ausgeliefert. Alles und jedes überfordert sie. Sie sind mutlos, kraftlos, erschöpft. Mit drastischen Folgen für sie selbst, ihre Familie, aber auch für Betriebe, die plötzlich auf bisherige Leistungsträger verzichten müssen.

Burnout ist ein ernstzunehmendes Phänomen unserer Gesellschaft: Immer mehr Menschen haben Defizite in ihrer mentalen und psychischen Verfassung z. T. auch mit körperlichen Symptomen. Allein unter Schlafstörungen leiden etwa 25 Prozent aller Deutschen. Ein Großteil fühlt sich ständig unter Zeitdruck, leidet unter Anforderungen im Job und/oder unter familiären Problemen. Die Ursachen sind vielfältig, wobei längst nicht ausgemacht ist, warum der eine die Belastungen wegsteckt und der andere einknickt.

Dennoch gibt es gute Möglichkeiten für jeden Einzelnen, seine **psychische Widerstandskraft** im Umgang mit belastenden Faktoren (Resilienz) und damit letztlich sein gesundes Selbstmanagement zu **stärken**. Das beginnt, bevor man krank wird und leidet.

Hier bietet Lenzblicke verschiedene Angebote (Kurse, Seminare) zum multimodalen Stressabbau, wie sie u.a. unter meiner Leitung für das Projekt „JobFit“ des Bundesverbandes der Betriebskrankenkassen (BKK) entwickelt wurden<sup>1</sup>. Ziel ist die Steigerung der Resilienz im Umgang mit den Belastungen im Alltag und besonderen Lebenssituationen.

Das Besondere unserer Angebote ist ihr multimodaler Ansatz, der theoretische Erkenntnisse der modernen Burnout- und Stressforschung mit Übungen zur Selbstreflexion sowie Entspannungstechniken kombiniert. So wird eine nachhaltige Wirkung des Gelernten garantiert.

<sup>1</sup>Das Ministerium für Arbeit und Gesundheit des Landes Nordrhein-Westfalen hat „JobFit“ als Modellprojekt zwischen 2004 und 2008 gefördert und mittlerweile in die Förderlandschaft NRW und bundesweit integriert. Der dort entwickelte Kurs entspricht dem Gesundheitsleitfaden der gesetzlichen Krankenkassen (GKV) und ist nach §20 SGB V als Gesundheitsprävention anerkannt.

Ausgehend vom Salutogenese-Ansatz Antonowskys werden theoretische Aspekte wie die Stressampel nach Kaluza vermittelt. Verschiedene Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit (z. B. „die 7 Stühle“ zu Stressoren) greifen die neu erworbenen Kenntnisse auf. In einem weiteren Schritt wird die Selbstwahrnehmung der Teilnehmer (z. B. durch „Genusstraining“) geschult. Alltagstaugliche Entspannungstechniken (Atemübungen, PMR u.a.) runden das Angebot ab.

Folgende Inhalte<sup>2</sup> werden in verschiedenen Angebotsformaten bearbeitet (hier: beispielhaft ausgehend von 8 Modulen mit einer Dauer von jeweils 1,5 Zeitstunden):

### Inhalt

- ▶ Gesundheit – Was ist das? Definition  
Seelische und körperliche Warnsignale für Burnout:  
Gedankenkreisel, Schlafstörungen, Verlust sensibler (Selbst-)Wahrnehmung,  
fehlendes Kohärenzgefühl (Salutogenese-Ansatz Antonowsky) (Modul 1-2))
- ▶ Was ist Stress? Einführung in die Stresstheorie, Eu- und Di-Stress, Stressampel nach Kaluza, Stressoren, Stresstypen, kurz- und langfristige Stressbewältigung, (Module 3-6)
- ▶ praktische Übungen zur Vertiefung  
in Einzel- und (Klein-)Gruppenarbeit (durchlaufend)
- ▶ Entspannungs- und Bewegungsmethoden  
Atemübungen, Progressive Muskelrelaxation (PMR) u.a. (durchlaufend)
- ▶ Achtsamkeit und Genusstraining (Modul 7)
- ▶ Selbstreflexion als wesentlicher Schritt für gesundes Selbstmanagement und Burnout-Prävention, Austausch und Reflexion (durchlaufend und Modul 8)

In Kursform oder als Seminar entwickeln die Teilnehmer/innen erste erfolgreiche Schritte einer individuellen Stressbewältigungsstrategie, erweitern ihre Selbstmanagementkompetenz und stärken ihre persönliche Widerstandskraft.

Neben betrieblicher Gesundheitsförderung und Vorträgen bietet Lenzblicke Team- und Einzel-Coaching sowie „Tiefenentspannung in 8 Minuten“ mit Feeltone-Klanggeräten<sup>3</sup> sowie Vertiefungs- und Entspannungstage an.



Lenzblicke - Pädagogische Praxis  
Sandra Lenz

Josefstr.12a, 48317 Drensteinfurt, Tel. 02508-20 44 99,  
Mob. 0173 – 44 98 424, [info@lenzblicke.de](mailto:info@lenzblicke.de),  
[www.lenzblicke.de](http://www.lenzblicke.de)

<sup>2</sup> Je nach Angebot (Workshop, Tagesseminar, ...) werden Inhalte und Schwerpunkte modifiziert.

<sup>3</sup> mehr unter [www.lenzblicke.de/klangreisen](http://www.lenzblicke.de/klangreisen). Auch auf Gesundheitstagen, Messen, Events etc. einsetzbar.