

**Mathias Hofmann, Susanne Recknagel,
Louisa Reisert, Friederike Michel (Hrsg.)**

Stress-Kompass

**Strategisches Stress-Management für Ihr Unternehmen
aufbauen – Konzepte und Umsetzung**

managerSeminare Verlags GmbH – Edition Training aktuell

M. Hofmann, S. Recknagel, L. Reisert, F. Michel (Hrsg.)

Stress-Kompass

Strategisches Stress-Management für Ihr Unternehmen aufbauen –
Konzepte und Umsetzung

© 2015 managerSeminare Verlags GmbH

Endenicher Str. 41, D-53115 Bonn

Tel: 0228-977910, Fax: 0228-9779199

info@managerseminare.de

www.managerseminare.de/shop

Der Verlag hat sich bemüht, die Copyright-Inhaber aller verwendeten Zitate, Texte, Abbildungen und Illustrationen zu ermitteln. Sollten wir jemanden übersehen haben, so bitten wir den Copyright-Inhaber, sich mit uns in Verbindung zu setzen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verbreitung sowie der Übersetzung vorbehalten.

Printed in Germany

ISBN: 978-3-95891-004-1

Herausgeber der Edition Training aktuell:

Ralf Muskatewitz, Jürgen Graf, Nicole Bußmann

Lektorat: Jürgen Graf

Cover: Depositphotos © 3dconceptsman

Druck: Kösel GmbH und Co. KG, Krugzell

Inhalt

Vorwort.....	7
I. Stress-Management und Change-Management.....	12
1.1 Strategisches Stress-Management – was macht es aus?	14
<i>von Mathias Hofmann</i>	
1.2 Modelle zum Strategischen Stress-Management	20
<i>von Susanne Recknagel, Friederike Michel, Louisa Reisert</i>	
1.3.1 Change-Management ist selten stressfrei	36
<i>von Dr. Frank Strikker</i>	
1.3.2 Gemeinsam gegen Stress – ein Fallbeschreibung zur Partizipation in Change-Prozessen	41
<i>von Rainer Radloff und Ralph Lauhoff-Baker</i>	
1.4 Strategisches Stress-Management als Projekt einführen	50
<i>von Mathias Hofmann, Henning Matthes und Dr. Frank Strikker</i>	
1.4.1 Projekt-Controlling – Planung heißt vom Anfang her denken	Online-Ressource
<i>von Mathias Hofmann</i>	
1.4.2 Hospitation – die Situation vor Ort erfassen	Online-Ressource
<i>von Mathias Hofmann und Louisa Reisert</i>	
1.5 Evaluation von Stress-Management-Trainings	59
<i>von Carmen Gronau</i>	
1.6 Konzeptentwicklung für ein nachhaltiges Stress-Management ..	70
<i>von Jörn Walpulski und Sebastian Grab</i>	

II. Großgruppenformate – Garanten für Vielfaltigkeit und Beteiligung	82
2.1 ChangeCentive	83
<i>von Susanne Recknagel</i>	
2.2 Die Zukunftskonferenz als Analyseinstrument	86
<i>von Dr. Thomas Sehlen und Andreas Dünow</i>	
2.2.1 Konzept und Ablauf Zukunftskonferenz	92
<i>von Dr. Thomas Sehlen und Andreas Dünow</i>	
2.2.2 Tool: Trends und Faktoren	106
<i>von Dr. Thomas Sehlen und Andreas Dünow</i>	
2.2.3 Tool: Zukunft erleben	111
<i>von Dr. Thomas Sehlen und Andreas Dünow</i>	
2.2.4 Tool: Konsens einmal anders	Online-Ressource
<i>von Dr. Thomas Sehlen und Andreas Dünow</i>	
Zusammenfassung Zukunftskonferenzen.....	116
2.3 Aufbau und Konzept der Transferkonferenz	118
<i>von Susanne Recknagel, Heidrun Strikker und Juliane Bohnsack</i>	
 III. Stress-Management-Trainings für Führungskräfte	 128
3.1 Führungskräfte – Schlüsselpersonen im Stress-Management ..	129
<i>von Mathias Hofmann</i>	
3.2 Konzept für Führungskräfte-Trainings	135
<i>Dr. Gerlind Pracht und Louisa Reisert</i>	
3.3 Tool: Die Führungskraft als Krisenpilot	151
<i>von Mathias Hofmann und Frank Strikker</i>	
3.4 Tool: (Stress-)Umleitung – Think positive!	160
<i>von Dr. Gerlind Pracht und Friederike Michel</i>	
3.5 Tool: Stress – Erschöpfung – Burn-out	169
<i>von Mathias Hofmann, Friederike Michel und Louisa Reisert</i>	
3.6 Tool: Was ist das Wertvolle am Sandwich?	177
<i>von Dr. Gerlind Pracht und Mathias Hofmann</i>	
Zusammenfassung	190

IV. Stress-Management-Trainings für Mitarbeitende	192
4.1 Erfolgsfaktor Mensch – Mitarbeitende und Stress	193
<i>von Friederike Michel</i>	
4.2 Konzept für Mitarbeiter-Trainings	197
<i>von Friederike Michel</i>	
4.3 Tool: Strategien zum kurzfristigen Stressabbau	212
<i>von Louisa Reisert</i>	
4.4 Tool: Just say „No“	218
<i>von Dr. Melanie Hyll und Mathias Hofmann</i>	
4.5 Tool: Ressourcen und Selbstkompetenz im Stress	224
<i>von Friederike Michel</i>	
4.6 Tool: Sinnesfreuden – Ausgleich und Genuss	230
<i>von Friederike Michel</i>	
Zusammenfassung	236
V. Stress-Management-Workshops für Teams	238
5.1 Teams und Stress	239
<i>von Sebastian Grab und Dr. Melanie Hyll</i>	
5.2 Konzept für Team-Workshops	245
<i>von Dr. Melanie Hyll</i>	
5.3 Tool: Bild der Zusammenarbeit	256
<i>von Dr. Melanie Hyll</i>	
5.4 Tool: Ist denn heut' schon Weihnachten?.....	260
<i>von Mathias Hofmann</i>	
5.5 Tool: Aufgabentisch	265
<i>von Mathias Hofmann</i>	
5.6 Tool: Krisen im Team	269
<i>von Louisa Reisert und Lena Jeckel</i>	
5.7 Tool: Regeln und Rituale	Online-Ressource
<i>von Sebastian Grab und Dr. Melanie Hyll</i>	
Zusammenfassung	274

VI. Multiplikatoren-Trainings: Stresslotsen in Unternehmen qualifizieren	276
6.1 Wir sind da und kümmern uns!	277
<i>von Klaus Schuler, Sandra Masemann, Susanne Recknagel und Mathias Hofmann</i>	
6.2 Konzept zum Stress-Lotsen-Training	288
<i>von Sandra Masemann und Dr. Gerling Pracht</i>	
6.3 Tool: Kritische Trainingssituationen	305
<i>von Susanne Recknagel und Louisa Reisert</i>	
6.4 Tool: Reingeschaut und angepackt	314
<i>von Sandra Masemann</i>	
6.5 Tool: „Ich sehe was, was Du nicht siehst“	322
<i>von Dr. Gerling Pracht und Sandra Masemann</i>	
6.6 Tool: Lerntandems	330
<i>von Juliane Bohnsack und Susanne Recknagel</i>	
Zusammenfassung	337
Die Autorinnen und Autoren	340
Stichwortverzeichnis	xxx