



## Wie können Unternehmer ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Krise unterstützen?

BRAIN JOIN

# Mitarbeiter im emotionalen Lockdown

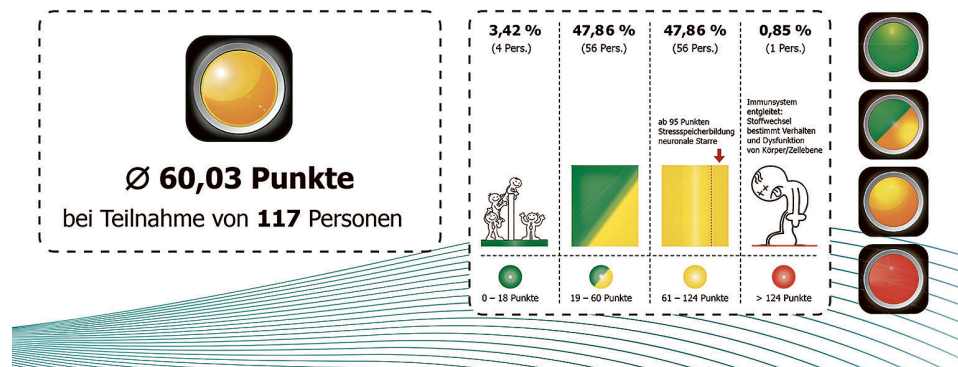
Krisen lösen Angst aus und lassen die Emotionen hochkochen. Viele Unternehmen sorgen sich aufgrund der aktuellen Pandemie um das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Welche Hilfe sie als Arbeitgeber anbieten können, beantwortet Horst Kraemer, Pionier der Stressforschung und Entwickler der wissenschaftlichen Methode Neuroimagination®.

### Wie können Unternehmer ihre Mitarbeiter in der Krise unterstützen?

Zum einen durch die Wissensvermittlung neurobiologischer Fakten zum Erhalt oder zur Wiederherstellung der körpereigenen Regeneration. Denn andauernde Belastung schadet unserem Stresssystem und als Teil unseres Immunsystems ist es für die Regenerationsfähigkeit und somit für den Schutz vor Erkrankungen verantwortlich. Und zum anderen durch die zwischenmenschliche wertschätzende Kommunikation, interessiertes Zuhören, Lob und Anerkennung für Leistung. Die Rolle und Wirkung als Führungskraft bekommt hier eine wichtige Bedeutung. In dieser Kombination kann bedarfsgerecht unterstützt werden und zwar über die Krise hinaus.

Was sicherlich jeder schon beobachten konnte: Wenn Belastungen Stress auslösen, verändern sich Kommunikationsmuster, Verhaltensformen und Reflexe. Missverständnisse entstehen und Misstrauen wächst. Unsicherheit und Angst vernebeln den Verstand und die Kommunikation findet unkontrolliert emotional statt.

Die Konzentration wird schlecht, Fehler häufen sich. Die Unfallhäufigkeit steigt, krankheitsbedingte Ausfalltage nehmen



Die Ampel der Gefährdungsanalyse OSP® hilft dabei, das Stresslevel einzuschätzen, damit gezielt gegen den Stress vorgegangen werden kann.

Foto: Brainjoin

zu. Ziele werden nicht erreicht. Schlafprobleme und fehlende Regeneration sind die Folge. Die Nerven leiten in dieser Verfassung nur Fragmente zur Stressverarbeitung weiter, im Extremfall bleibt der Stress unverarbeitet und löst eine Spirale unerklärbarer Symptome und Krankheiten aus.

Obwohl sehr viele Menschen von Stress betroffen sind, sind sich die wenigsten bewusst, was der hormonelle Ausnahmezustand für Auswirkungen auf den Menschen selbst, auf das Umfeld und das Unternehmen haben kann. Auch im Arbeitsschutz sollte die Unfallursache Stress unbedingt berücksichtigt werden.

### Somit wird klar, warum über 70 Prozent aller Erkrankungen auf Stress zurückzuführen sind – oder?

Ja, diese Fakten müssen ernstgenommen werden. Stressfolgen schaden in der bitteren Konsequenz Kooperation und Produktivität im kleinen Betrieb wie auch im Konzern. Der Gesetzgeber verlangt seit einigen Jahren eine Gefährdungsbeurteilung. Aber Achtung: Ganz gleich, ob die Energie durch private oder berufliche Ereignisse erschöpft ist, zur Gefährdungsbeurteilung muss der Mensch in seiner Gesamtheit analysiert werden.

### Gerade jetzt gilt es, Dauerstress zu unterbrechen und Stressfolgen zu vermeiden – was kann dazu konkret getan werden?

Für die Risiko-Sensibilisierung nutzen wir unser Praxiswissen aus der Stress- und Hirnforschung. Durch die Erkenntnis, was körperlich, psychisch und kommunikationstechnisch unter schlagartigem oder anhaltendem Stress passiert, und durch die Erfahrung, wie selbstbestimmt Veränderung möglich ist, wenn verstandesgeleitete und emotionale Körpervorgänge vereint werden, gewinnt das Erlernen der Stressregulation eine entscheidende Bedeutung.

Diese Präventionsarbeit findet zeitgleich mit der Ausfallkosten reduzierenden Soforthilfe statt, und zwar ohne dass sich die Mitarbeiter als bedürftig zuordnen müssen. Wir erarbeiten für unseren Kunden thematisch passgenaue Brainjoin-Seminare.

Neben der Wiederholbarkeit der Trainings zur Stressregulation, Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit und dem modularen Wissensaufbau werden durch solche Programme die Mitarbeiter zusätzlich auch noch vernetzt, sie fühlen sich gestärkt und sicher, das Erlernete im Alltag einzusetzen. Wenn Mitarbeiter lernen dürfen, die Selbstwirksamkeit herzustellen, sind sie auch motiviert, die Selbstverantwortung zu übernehmen. Selbst wenn die Ampel der Gefährdungsanalyse OSP® auf Gelb steht, wird durch individuelle Arbeit mit Neuroimagination® das Gleichgewicht wiederhergestellt und eine Ausfallzeit verhindert. Die persönliche Resilienz, die Arbeitszufriedenheit und der Umgang mit Belastungen haben einen enormen Einfluss auf die Arbeitsleistung und damit auch auf das Betriebsergebnis.

Es ist zu wünschen, dass die Unternehmer ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter darin unterstützen, dem emotionalen Lockdown die Stirn zubieten.

Wer seine eigene Belastung testen möchte, kann online unter [www.brainjoin.com/stress-schnelltest](http://www.brainjoin.com/stress-schnelltest) auf die Schnelle herausfinden, ob eine Gefährdung besteht, und ob es daher gut wäre, diesem Thema mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

### Zur Person



**Horst Kraemer**  
Wir beraten Sie gern.  
Brainjoin Deutschland GmbH  
Bleichstraße 14  
66111 Saarbrücken  
Telefon (06 81) 938 65 750

### Termine 2021

**Stressfolgen erkennen ...**  
Vortrag 20.03.2021 von 14-18 h

**Soforthilfe mit Neuroimagination®Light**  
Seminar 09.-11.09.2021

**Führen in Krisen**  
Seminar 22.-23.10.2021

**Neuroimagination-Coach®**  
Ausbildungsstart 12.05.2022