

Mental Health

**Von Stress zu Stärke:
Der Schlüssel zu Achtsamkeit und Resilienz
durch ein integriertes Maßnahmenkonzept.**

Das bin ich



- Sozial- und Gesundheitsmanagerin (B.A.)
- Betriebliche Gesundheitsmanagerin (BBGM)
- Meditationskursleiterin und Yogalehrerin
- Physiotherapeutin (stat. anerk.)

Im kbo-Isar-Amper-Klinikum seit Jan 2022 in der Funktion
als Leitung der Stabstelle des Betriebl. Gesundheitsmanagement

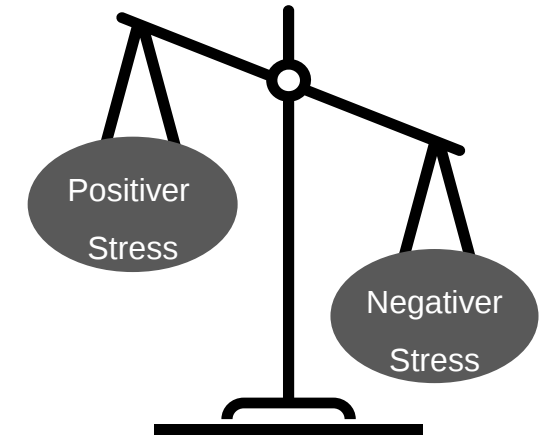
- 4400 Mitarbeitende
- 13 Standorte in und um München
- Eine der größten Psychatrien Deutschlands
- Akademisches Lehrkrankenhaus

Stress ist das neue Normal

Stress = Körperreaktion → kann schwächen **oder** stärken

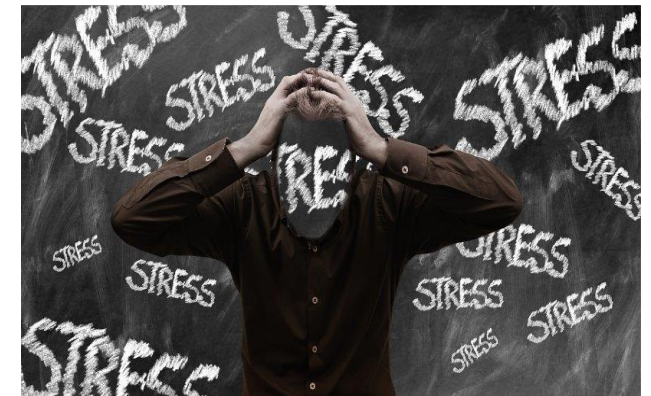
Beispiel: **Smartphones**

Ein unreflektierter oder übermäßiger Gebrauch kann zu erhöhtem Stress, Angstzuständen und anderen psychischen Belastungen führen.*



Die Gallup Studie 2024 bestätigt:

- Stresslevel in Deutschland über dem Europäischen Durchschnitt.
- Nur noch 45% der deutschen Beschäftigten sind zufrieden.



Stress bringt uns in den Überlebensmodus

Warum übergehen wir Pausen – obwohl unser Körper sie klar einfordert?

Neurobiologisch betrachtet:

Unter Stress aktiviert der Sympathikus (autonomes Nervensystem) unseren Überlebensmodus:

- Puls steigt
- Atmung wird flach
- Körperanspannung nimmt zu = innerer Antreiber.

In diesem Zustand geht der Zugang zu **bewussten Entscheidungen und Selbstregulation** verloren.

Studien zeigen:

Chronischer Stress **schwächt** zudem die **Körperwahrnehmung**, sodass wir Bedürfnisse und unser Bauchgefühl übergehen (gestörte interozeptive Wahrnehmung = Symptom psych. Erkrankungen).

Stress führt zu hohen Fehlzeiten



- Psychische Erkrankungen zählen inzwischen seit Jahren zu den drei führenden Ursachen für Fehlzeiten – und stellen damit eine der größten Herausforderungen für Unternehmen dar.
 - Eine Studie der BAUA aus dem Jahr 2025 zeigt, wie emotionaler Stress/ Burnout nicht nur subjektives Leiden bedeutet, sondern messbar mit der Dauer der Arbeitsunfähigkeit verbunden ist.*
 - Deutliche Zunahme krankheitsbedingter Fehlzeiten durch psychische Erkrankungen wie Depression.
Im 10-Jahres Vergleich (2013-2023): Anstieg Fehltage um 52% (DAK-Psychreport für 2024**)
- Auch bei Klinikpersonal ist der Arbeitsausfall mit psychischer Diagnose überdurchschnittlich hoch!

Gesundheit ist ein Kontinuum und kein Zustand*

- Gesundheit = Prozess
→ nicht „entweder gesund oder krank“, sondern ein **Kontinuum** zwischen beiden Polen.
- **Stressoren sind normal**
Entscheidend ist nicht die Vermeidung, sondern der Umgang damit.
- **Widerstandsressourcen**
Stress kann erfolgreich bewältigt werden durch soziale Unterstützung, Wissen, finanzielle Sicherheit und Resilienz
- **Schlüssel zur Gesundheit** - Kohärenzgefühl (Sense of Coherence, SOC)
 - Verstehbarkeit – Situationen sind einordbar.
 - Handhabbarkeit – ich habe Ressourcen, um damit umzugehen.
 - Sinnhaftigkeit – Herausforderungen lohnen sich, haben Bedeutung.
- Praktische Bedeutung für **Unternehmen**
→ Weg von reiner Krankheitsvermeidung (Pathogenese)
→ Hin zu **Ressourcenstärkung, Resilienz & Sinnvermittlung**

Der Hebel liegt in der Prävention

Achtsamkeit = bewusst im Moment,
Resilienz = psychische Widerstandskraft

Die wirklich großen Hebel
liegen vorallem in der **Prävention!**

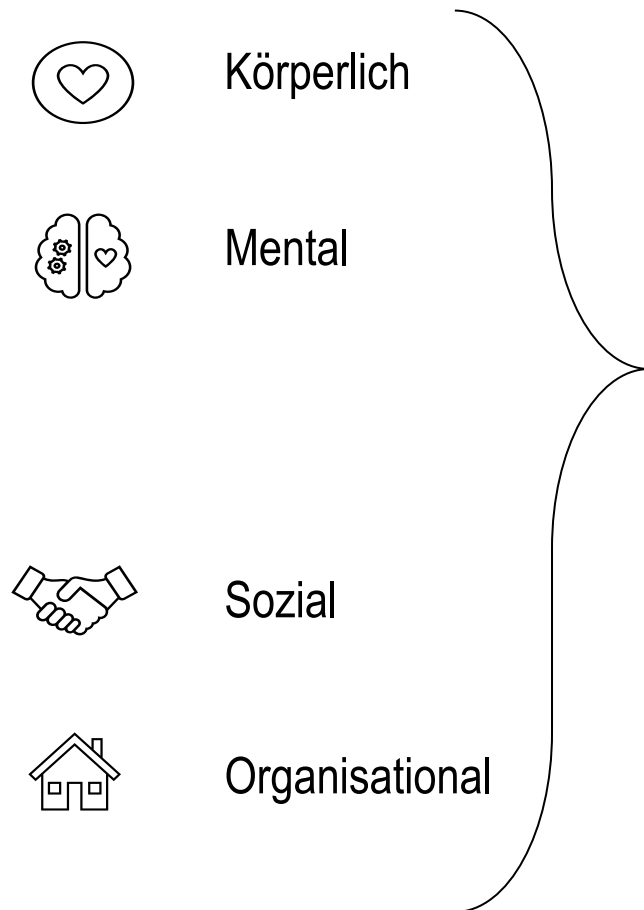
Botschaft: Ziel ist nicht Stressvermeidung, sondern Stärketraining.
→ Tools und Maßnahmen, um Überlastung frühzeitig zu erkennen und gegenzusteuern



1 Minute für mehr Klarheit

Ein Baustein allein reicht nicht aus

Integriertes Maßnahmenkonzept:



1. Verhaltensprävention:

Psychisch belastete Beschäftigte unterstützen,
Burnout vorbeugen, individ. Resilienz fördern

über den Einsatz diverser Nudging-Maßnahmen
(nachfolgend vorgestellt)

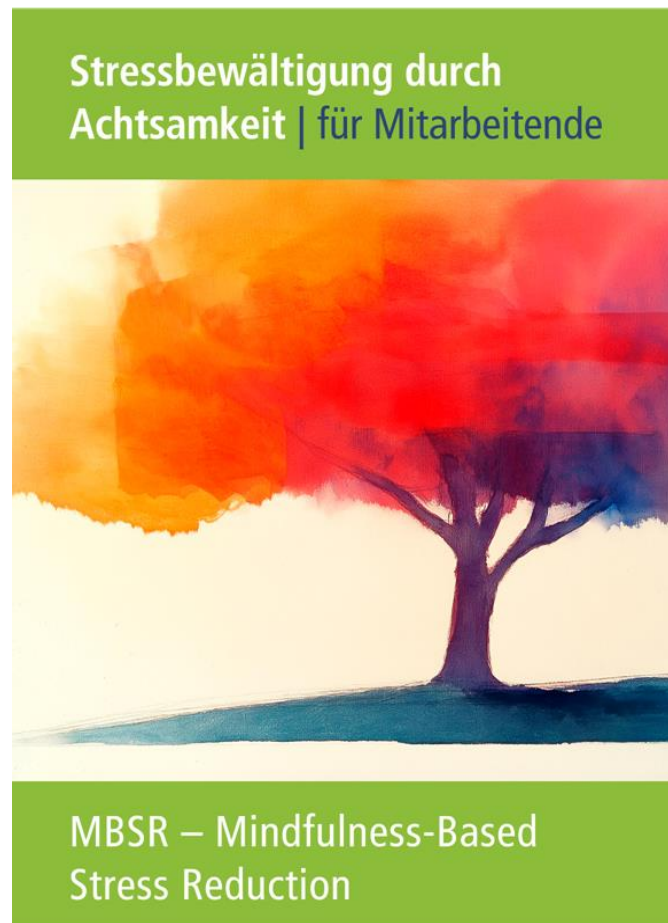
2. Verhältnisprävention:

a.) Belastete Beschäftigte erkennen:
Warnsignale kennen, richtig reagieren

durch das Angebot eines Führungskräfte-Workshops:
“Gesunde Führung” (nachfolgend vorgestellt)

b.) Umgebungsbedingungen verbessern und Gefährdungen reduzieren
durch die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen

Maßnahme 1 und 2: Seminare zur Stressbewältigung



2. Acht-Wochen-Programm nach Jon Kabat-Zinn
08. Januar 2025 bis 26. Februar 2025
1. Einsteiger-Zwei-Tages-Seminar
05.–06. Dezember 2024

Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001 in ihrer aktuellen Version

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Acht-Wochen-Programm

Das MBSR-Acht-Wochen-Programm umfasst

- Ein persönliches Vorgespräch mit der Gruppenleitung (verbindliche Voraussetzung für eine Teilnahme)
- 8 Sitzungen zu je 2,5 Stunden (1 x wöchentlich) jeweils Mittwochs 17.00 – 19.30 Uhr am 8.1., 15.1., 22.1., 29.1., 5.2., 12.2., 19.2., 26.2.
- Ein ganztägiger Übungstag am Wochenende („Tag der Achtsamkeit“) am Samstag, 15.02.2025, 9.00 – 16.00 Uhr
- Tägliches Praktizieren von Achtsamkeit (45 – 60 min.) in Eigenverantwortung
- Übungsmaterial (Kursbroschüre und Audioanleitungen)

Über Philipp Ziegler

- Seit 2001 als Krankenpfleger bei kbo, seit 2017 pflegerische Leitung
- Langjährige eigene Yoga- und Meditationspraxis
- Seit etwa 6 Jahren kontinuierliche Leitung von Achtsamkeitsgruppen mit Patient*innen
- MBSR-Lehrer in Ausbildung bei Arbor-Seminare



Ort

Haus 3, Bewegungstherapieaum im EG

Zusatzinfo

Dieses Training ist für Sie komplett kostenfrei (die Kosten werden vom kbo-Isar-Amper-Klinikum getragen).

Zwei-Tages-Seminar für Einsteiger

Das Einsteiger-Zwei-Tages-Seminar umfasst

- Zwei Kurstage am 5 und 6. Dezember 2024 (Donnerstag und Freitag) von 9.00–16.00 Uhr
- Zielgruppe: Interessierte aus allen Berufsgruppen
- Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

Inhalt

- Einführung ins evidenzbasierte MBSR-Training
- Informationen zur Struktur von MBSR
- Kennenlernen von Stressbewältigung
- Reflexion der Selbstfürsorge
- Übungen im Achtsamen Yoga

Über Achim Kollross

- Fachkrankenpfleger für Psychiatrie
- Heilpraktiker für Psychotherapie
- seit 2005 zertifizierter Kursleiter für „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (Mindfulness-Based Stress Reduction)
- Vom Berufsverband für MBSR/MBCT als Senior Teacher Level 3 (besonders erfahrener Lehrer) anerkannt.
- Weiterbildung bei Jon Kabat-Zinn und anderen
- Kursleiter für Qigong (Deutsche Qi Gong Gesellschaft e.V.)
- Zenlehrer der Zen-Linie Leere Wolke – Willigis Jäger



Ort

Haus 4, Raum 24.2

1.) **Zwei-Tages Seminar** für Einsteiger (Einführung in Mindfulness-based Stress Reduction)

2.) **MBSR-Programm** (Acht-Wochen-Aufbauprogramm) nach Prof. Jon Kabat-Zinn (evidenzbasiert und wissenschaftl. anerkannt)

- Stressbewältigung durch die Übung der Achtsamkeit
- Übungen zur Körperwahrnehmung
- Einfache Dehn- und Bewegungsübungen
- Sitz- und Gehmeditationen
- Achtsamer Umgang mit Gedanken, Gefühlen und der Kommunikation
- Selbstfürsorge

Maßnahme 3: "Standfest trotz Gegenwind"

5 Wochen- Konzept

Kick Off- Seminar:
Allg.
Wissensvermittlung zu
Stress
(Eingangsbefragung)

Drei Seminare:
Behandlung von
gewählten
Vertiefungsthemen
(Praxisnah)

**Abschluss-
Seminar:**
Anwendung im Alltag
(Ausgangsbefragung)



Maßnahme 4: Schaffen eines Erholungsraumes

Etablierung eines Meditationsraumes, inklusiver Entspannungsmassageliege "Seroton".

Förderung der Selbstwirksamkeit durch

Kennenlernen von
neuen Tools u.
Werkzeugen

Live geführte
Meditationen

Verbesserung der
Körperwahrnehmung

Etablierung von
Achtsamkeit

Erlernen von
Atemtechniken



Ziel: Nachhaltiger Aufbau von Resilienz bzw. innerer Stärke

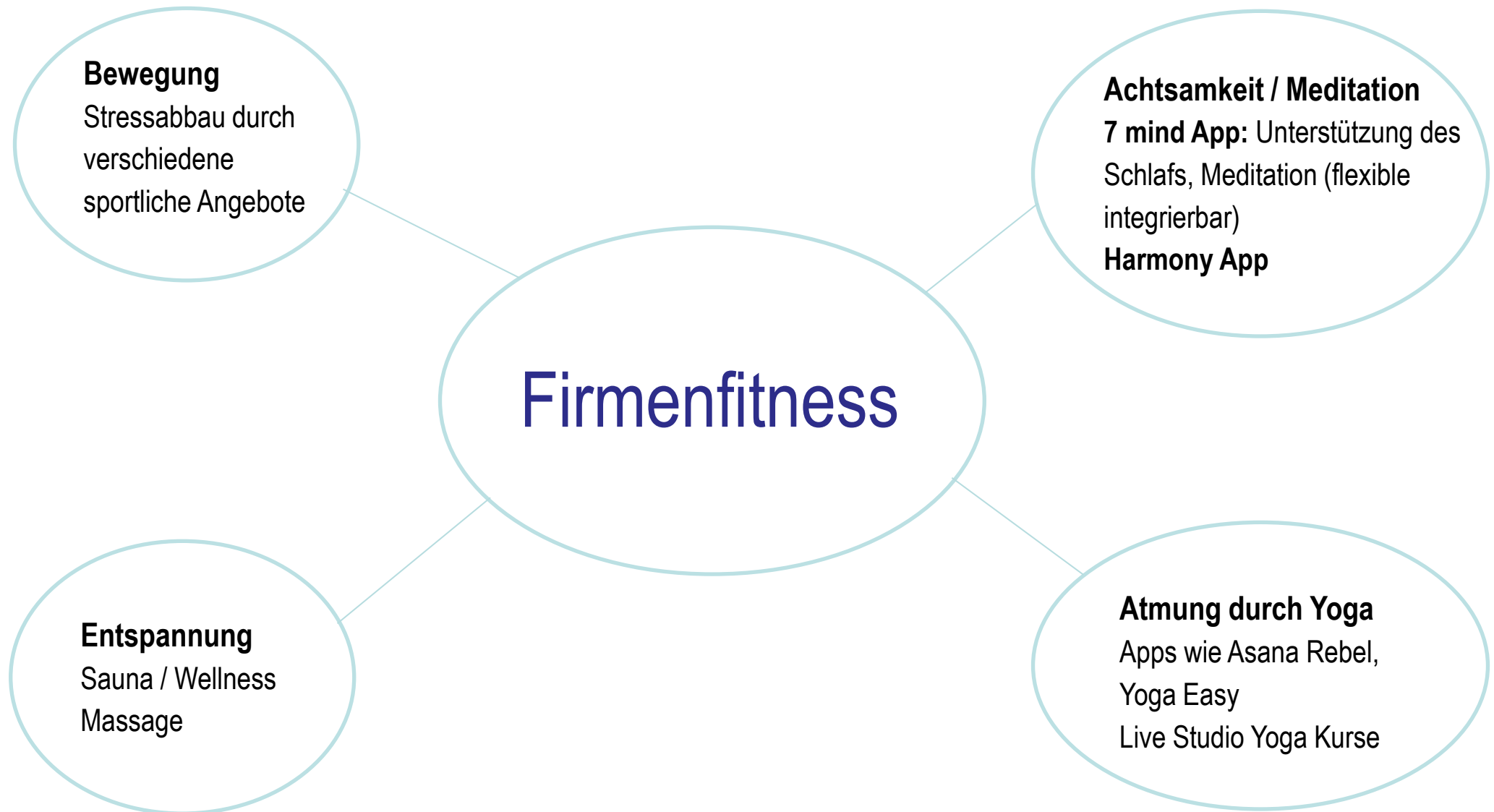
Maßnahme 5: Yogakurse vor Ort im kbo- IAK

Kursstaffel

- Ganzjährig 2x
- Geringer Aufwand
- Niederschwellig in der Mittagspause
- Kostenlos
- 1x jährlich in der Arbeitszeit
- Kurse aufeinander aufbauend
- 10 Termine
- Versch. Standorte



Maßnahme 6



Maßnahme 1:

New Work – Erfolgreiche Führungskräfte leaden gesünder

Workshop „Gesunde Führung“ – Coaching für Führungskräfte

Ziel: Sensibilisierung der Führungskräfte, Fungieren als Vorbildfunktion

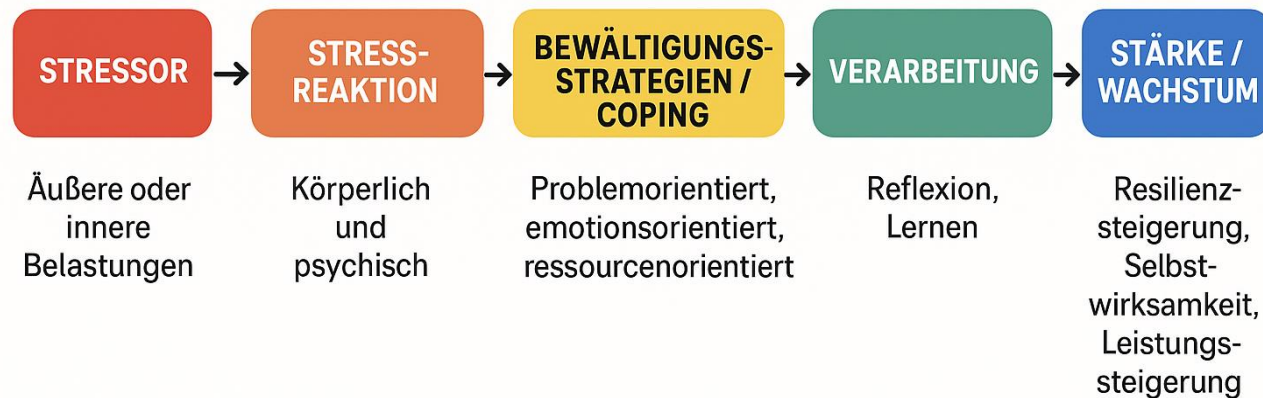
Gründe:

- Gute Führung steigert nachweislich die Lebenszufriedenheit und reduziert negative Emotionen wie Stress und Wut (Gallup-Studie 2024).
- Führungskräfte prägen durch ihr Verhalten direkt die mentale Gesundheit und Motivation ihrer Teams.
- Ein gesundes Führungsverhalten wirkt präventiv, stärkt die Resilienz im Unternehmen und reduziert krankheitsbedingte Fehlzeiten.

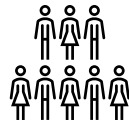
Nachhaltigkeit: HR muss die mentale Gesundheit strategisch fördern und in der Unternehmenskultur verankern!

Der Aufwand lohnt sich!

Von Stress zu Stärke - Wirkungskette

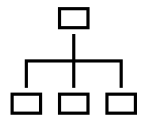


Vorteile für Individuen:



- weniger Erschöpfung
 - mehr Energie, innere Klarheit und Achtsamkeit
 - Ganzheitliche Methoden zur Resilienzförderung
 - “Hilfe zur Selbsthilfe”
- langfristige Veränderung im Umgang mit Stress

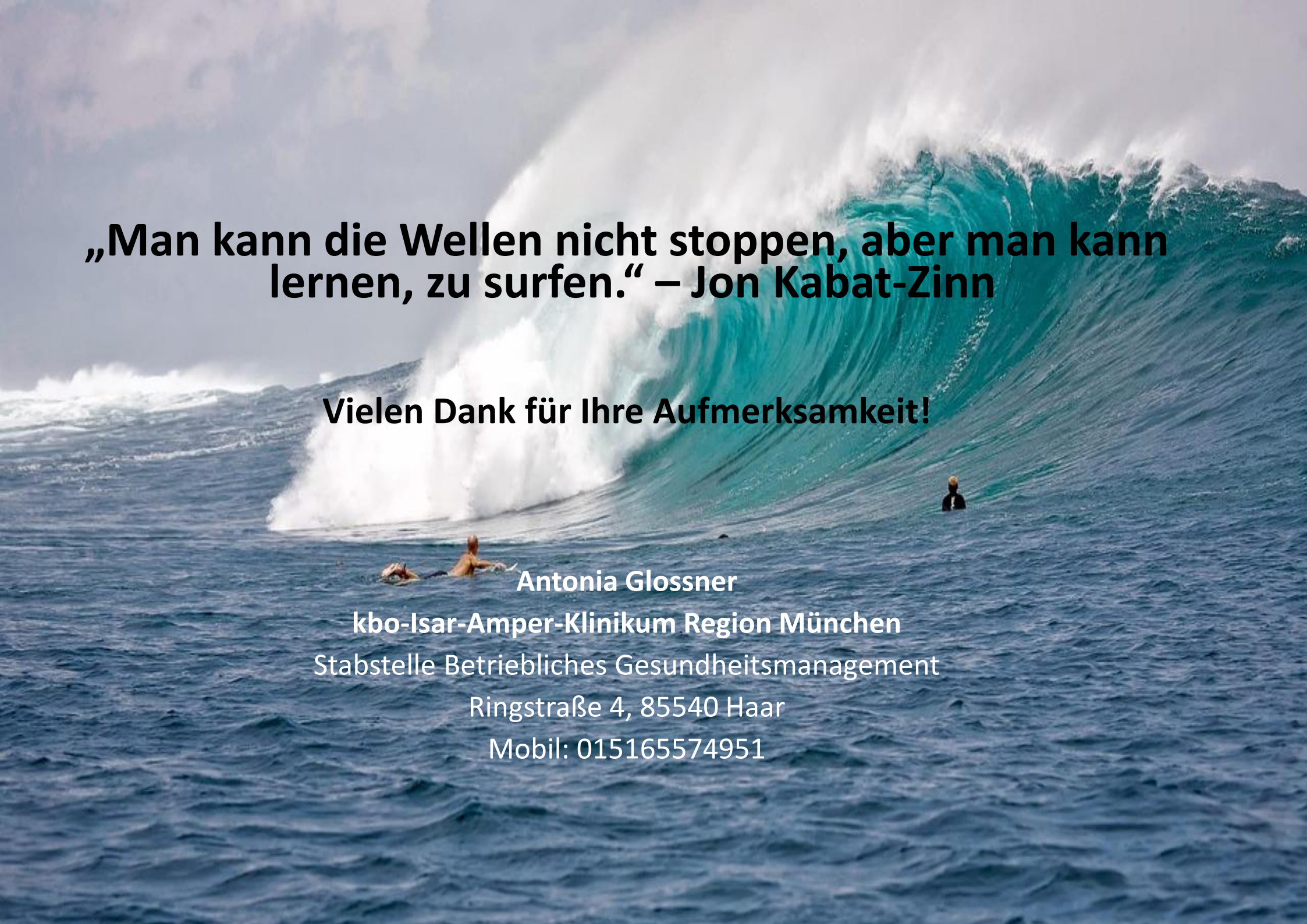
Vorteile für Organisationen:



- weniger Fehlzeiten und Ausfälle
- mehr Kreativität bzw. Innovationskraft
- Gesunde Rahmenbedingungen
- Langfristige positive Effekte

Take - aways

- Stress ist kein Feind, sondern ein **Hinweis**.
- Achtsamkeit + Resilienz = trainierbare Fähigkeiten.
- Steter Tropfen höhlt den Stein!
- Nur ein integrierter präventiver Ansatz schafft echte Stärke.

A large, powerful ocean wave is breaking, creating a massive wall of white water and spray. The water is a deep blue-green color. In the foreground, two people are visible in the water, one of whom appears to be a surfer. The sky is overcast and grey.

„Man kann die Wellen nicht stoppen, aber man kann lernen, zu surfen.“ – Jon Kabat-Zinn

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Antonia Glossner

kbo-Isar-Amper-Klinikum Region München

Stabstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement

Ringstraße 4, 85540 Haar

Mobil: 015165574951

Bildquellen

1. [Bambus Wald - Kostenloses Foto auf Pixabay](#)
2. [Stress Burnout Geschäftsmann - Kostenloses Foto auf Pixabay](#)
3. [Technologie Laptop Klaviatur - Kostenloses Foto auf **Pixabay**](#)
4. [Stress Burnout Mann - Kostenloses Foto auf Pixabay](#)
5. [Surfer Wellen Ozean - Kostenloses Foto auf Pixabay](#)
6. [Bäume Sonnenstrahlen Natur - Kostenloses Foto auf Pixabay](#)
7. Yogabild: Pixabay
8. Wirkungskette: von Chat GPT
9. [Große Wellen Surfer Indonesien - Kostenloses Foto auf Pixabay](#)