



MiNDWAY

Neurosystemisches Stressmanagement

BGF

*Betriebliche
Gesundheitsförderung*

Förderung psychischer Gesundheit
von Arbeitnehmer*innen
in Unternehmen

Ulrike Überreiter
Coachin & Mentorin
www.MINDWAY.at

Work-Life-Balance war gestern ...

Der Begriff „Work-Life-Balance“ gewinnt seit einigen Jahrzehnten immer mehr an Bedeutung. Vielen Menschen ist ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und persönlichem Leben immer wichtiger. Dazu beigetragen hat nicht nur der Wandel von persönlichen Werten. Es steigt auch das Bewusstsein für die Bedeutung von Erholung, Zeit für persönliche Beziehungen und die Umsetzung eigener Interessen – nicht zuletzt, um die Gesundheit zu erhalten.

Und dennoch: Psychische Belastungen und die in der Folge auftretenden Erkrankungen nehmen seit Jahren drastisch zu. Allein die Krankenstände aufgrund arbeitsbedingter psychischer Belastungen sind lt. Arbeiterkammer gesamtwirtschaftlich mit über 3 Milliarden Euro jährlich zu beziffern.

Arbeitszeit ist Lebenszeit

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir in der Arbeit. Rein rechnerisch geht es sich deshalb schon nicht aus, dass wir uns ausschließlich außerhalb der Arbeitszeit gut um uns und unser Wohlbefinden kümmern. Uns wird immer klarer, dass der Erhalt unserer Lebensqualität auch während und vor allem in der Arbeit an Wichtigkeit gewinnt – nicht zuletzt deshalb, damit wir unsere Arbeitsfähigkeit erhalten können.

Verantwortung übernehmen

Wer aber hat die Verantwortung dafür, dass die Arbeitsfähigkeit von Mitarbeitenden erhalten bleibt? Die Arbeitnehmer*innen selbst oder die Unternehmen? Die klare Antwort ist: Beide.

Natürlich obliegt es jeder Person selbst gut für sich zu sorgen und wenn dies nicht ausreichend gelingt, sich Unterstützung zu holen. Aber auch Systeme – in dem Fall Unternehmen – in die Menschen eingebunden sind, haben Verantwortung dafür gut für diese Menschen zu sorgen.

Nachhaltige Investition

Die Gesundheit von Mitarbeiter*innen zu unterstützen, sie in ihrer Entwicklung zu fördern und die professionelle Entwicklung von Teams sind kein "Nice to have". Diese Investitionen rentieren sich nachhaltig und sichern den betrieblichen Erfolg:

- Unternehmen wachsen und entwickeln sich, wenn die Mitarbeiter*innen – eine der wichtigsten unternehmerischen Ressourcen – gesund bleiben, wachsen und sich entwickeln.
- Jeder in Mitarbeiter*innen investierte Euro rentiert sich im Schnitt dreifach.
- Nur wer sich (auch am Arbeitsplatz) wohlfühlt und weiß, wie er seinen Stress managen kann, kann auch einen Beitrag zur Produktivität des Betriebes leisten.

BGF

Immer mehr Unternehmen erkennen einerseits den Wandel in der Arbeitswelt und die Verantwortung für ihre Mitarbeitenden und andererseits, was es dem Betrieb bringt in die Gesundheit von Arbeitnehmer*innen zu investieren. MINDWAY trägt gerne dazu bei, dass Ihre Mitarbeiter*innen gesund bleiben und sich wohlfühlen!



Mein Name ist Ulrike Überreiter.

Ich bin die Gründerin von MINDWAY, Coachin und Mentorin.

Unsere Gedanken bestimmen, wie mir mit uns selbst und anderen klarkommen. Was aber bestimmt unsere Gedanken?

In meiner Arbeit gehe ich dieser Frage ausgehend vom Zustand und den Prägungen des Nervensystems nach. So unterstütze ich Menschen dabei herauszufinden, wie sie besser mit dem klarkommen, was sie stresst und was sie belastet – körperorientiert, ressourcenorientiert und bedürfnisorientiert.

Das bringt BGF ...

Für Arbeitnehmer*innen

- senkt Arbeitsbelastungen
- reduziert Gesundheitsbeschwerden
- erhöht die Arbeitszufriedenheit
- stärkt das Wohlbefinden
- erhöht die Lebensqualität

Für Unternehmen

- erhöht die Produktivität
- bringt motiviertere Mitarbeitende
- unterstützt das Unternehmensimage
- hält gute „Köpfe“ und Know-how
- senkt Kosten durch Krankenstände

Das bringen MINDWAY Angebote ...

Meine Angebote sind auf 3 Säulen aufgebaut:

Selbstbefähigung

Unternehmen tragen dazu bei Mitarbeitende in ihren Arbeitsprozessen zu befähigen. MINDWAY trägt dazu bei Mitarbeitende zu befähigen besser mit sich und anderen klarzukommen.

Selbstmanagement

Unternehmen leiten und verwalten mit Know-how und Instrumenten, um Ziele zu erreichen. MINDWAY unterstützt Mitarbeitende mit Wissen und Tools in ihrer Fähigkeit sich zu entwickeln.

Selbstwirksamkeit

Unternehmen werden durch das Erreichen ihrer Ziele gestärkt. MINDWAY trägt dazu bei Mitarbeitende zu stärken, dass sie für sich etwas tun können.

MINDWAY Angebote für BGF ...

Neben mit Unternehmen individuell entwickelten Angeboten biete ich verschiedene Pakete:

Das kleine 1x1 des Stressmanagements

Grundlagenwissen ist der erste Schritt, um besser klarzukommen.

- Das Gefühl bekommen, sich selbst helfen zu können und dem nicht mehr so ausgeliefert zu sein, was einen stresst.
- Zusammenhänge erkennen zwischen dem, was einen stresst und den Zuständen und Prägungen des eigenen Nervensystems.
- Das Erklärbare verstehen und damit bereits einen entlastenden Effekt erhalten.

„Positives Denken“ in einem neuen Kontext

Wenn alles sein darf, so wie es ist, kann man herausfinden, was man wirklich braucht.

- Wahrnehmen können, was man wirklich braucht, was Kraft gibt und was Selbstfürsorge bedeuten kann.
- Lernen, wie man Bedürfnisse kommunizieren und gut gegenüber anderen vertreten kann.
- Das Gefühl erleben etwas tun zu können und den eigenen Selbstwert stärken.

Bindung, die unterschätzte Stressbewältigung

Vor Flucht und Kampf versucht unsere Biologie Stress mit Kontakt zu bewältigen.

- Entdecken, dass es außer dem Kaffeetratsch auch noch andere Möglichkeiten gibt Stress zu regulieren.
- Lernen, konstruktiv Bedürfnisse und Grenzen zu kommunizieren sowie mit Konflikten umzugehen.
- Teams stärken, sich immer besser verstanden fühlen und mehr Wertschätzung erfahren.

Stress im Alltag managen

Individuell passende Möglichkeiten zur Unterstützung im Alltag entdecken.

- Kurzfristige und schnelle Hilfe für den Alltag entdecken und anwenden lernen.
- Wissen, was man tun kann, wenn das Nervensystem über- oder untererregt ist.
- Einen individuellen Lebensstil kreieren, der einen dabei unterstützt langfristig und nachhaltig besser klarzukommen.

Emotionen im Job – geht das?

Emotionen entdecken und nutzen als das, was sie sind: gesunde Stressregulatoren.

- Entdecken, dass Emotionen immer da sind, nur oft nicht wahrgenommen werden und hinter Sachargumenten versteckt werden.
- Verstehen lernen, welche Bedürfnisse Emotionen ausdrücken und sie als Ressource nutzen.
- Lernen, konstruktiv mit Emotionen umzugehen und sie zu kommunizieren.

Ausbildung zum Mind Guard

Arbeitnehmer*innen befähigen und sie als Multiplikator*innen einsetzen.

- Eigene Fähigkeiten zur Stressbewältigung aus- und weiterbilden.
- Entdecken, wie man diese in den eigenen Bereichen an Kolleg*innen weitergeben kann.
- Stressmanagement-Botschafter*in werden, für achtsamen Umgang mit dem eigenen Wohlbefinden stehen und dazu beitragen, das allgemeine Bewusstsein dafür zu steigern.