

ALARMSIGNALE DER ERSCHÖPFUNG ERKENNEN

PEP-Seminar der FST-Academy hilft, Stress und Überforderung entgegenzuwirken

WEINHEIM Psychische und psychosomatische Erkrankungen sind weltweit auf dem Vormarsch. Waren früher häufig beschäftigungslose Menschen überproportional davon betroffen, stieg in den letzten etwa zehn Jahren der Anteil der Berufstätigen an den Erkrankten erheblich.

Freudenberg Sealing Technologies (FST) will diesem negativen Trend entgegenwirken und bietet dafür ein spezielles Programm für Mitarbeiter und Führungskräfte an. Mit dem Personal-Energy-Protection-Programm – kurz PEP genannt – erarbeiten Spezialisten mit den Teilnehmern das Grundwissen und die notwendigen Werkzeuge, um Belastungssituationen gezielt und bewusst steuern zu können.

Die Trainer Renate Pasch-Donohoe und Jason Kohn, FST-Academy (siehe Info-Kasten), bieten nicht von ungefähr Workshops zur Burnout-Prävention an. Beide sind vor Jahren selbst durch die Hölle gegangen, beide bis zum kompletten psychischen und physischen Zusammenbruch. Wenn sie vor den Schulungsteilnehmern sitzen und ihre persönliche Geschichte erzählen, tun sie das nicht aus einer

theoretischen Perspektive heraus, sondern sie berichten von sich. Und die Teilnehmer spüren das. Pasch-Donohoe, die 2001 einen Burnout erlitten hat, entwickelte Jahre später das Konzept, auf dem die Schulung beruht. „Ich wollte herausfinden, was Menschen brauchen, um gesund zu bleiben“, blickt sie zurück. Dazu gehört auch, dass sie Alarmsignale von Psyche und Körper bewusst wahrnehmen. Denn niemand bricht von heute auf morgen zusammen, ohne dass es zuvor Hinweise gab. „Leider reagieren wir auf die Alarmlampe im Auto, dass etwas nicht stimmt, oft sehr viel sensibler als auf vergleichbare Zeichen unseres Körpers“, erläutert Kohn.

Damit sich dies ändert, müssen die Menschen lernen, diese Anzeichen zu erkennen – bei sich selbst, aber auch in ihrem beruflichen Umfeld. „Aber dazu muss sich auch die Kultur verändern, indem PEP zu einer selbstverständlichen Kompetenz in Unternehmen wird“, fährt Pasch-Donohoe fort.

Laut Kohn müssen die Workshop-Teilnehmer viele Dinge über sich selbst lernen. „Wie fühlen wir uns, wenn unser Energietank voll ist? Wann haben wir eine kritische Grenze erreicht

und welche Signale empfangen wir, wenn das Level absinkt?“

In den Seminaren lernen die Teilnehmer, welche Anzeichen typische Alarmsignale für einen drohenden Zusammenbruch sein können, aber auch welche „Leckagen“ sie haben, an denen sie Energie verlieren – häufig unbemerkt. Dazu ist Offenheit wichtig – von Betroffenen ebenso wie von Kollegen oder Vorgesetzten. „Unser Konzept basiert auf Eigenverantwortung“, so Kohn. Wer sich darauf einlässt, lernt Werkzeuge kennen, die Auswege aus einer vermeintlich ausweglosen Situation zeigen. „Diese müssen jedoch geübt werden, solange es den Menschen noch einigermaßen gut geht. Nicht erst nach einem Zusammenbruch.“

Mittlerweile bietet jede Freudenberg-Gesellschaft ihren Mitarbeitern PEP-Schulungen an. Viele machen dies vorbeugend. „Bei diesem sensiblen Thema ziehen alle an einem Strang“, erläutert Kohn. So fördert beispielsweise die Betriebskrankenkasse (BKK) Freudenberg PEP über das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM). Ebenso sitzt die Geschäftseinheit Arbeitsmedizin und Gesundheitsschutz der Freudenberg Service KG mit im Boot.

Das Seminar „Personal Energy Protection“ (PEP-e) für Mitarbeiter geht über eineinhalb Tage.

Das Training für Führungskräfte ist zweigeteilt, die beiden je eintägigen Blöcke finden innerhalb von zwei Monaten statt.

RENATE PASCH-DONOHOE



Pasch-Donohoe ist seit über 20 Jahren als Business- und Leadership Coach tätig und hat das Personal-Energy-Protection-Programm (PEP) entwickelt. Sie leitet die PEP-Workshops für Führungskräfte bei FST und auch für Mitarbeiter bei weiteren Freudenberg-Gesellschaften. Weitere Infos: www.pasch-donohoe.de

JASON KOHN



Kohn ist seit 1998 bei FST beschäftigt. Er hatte mehrere Management-Positionen in der Produkt- und Prozessentwicklung sowie im Business Development inne. Kohn hat einen Hochschulabschluss in Mediation & Coaching und eine Ausbildung als Burnout-Berater. Er ist PEP-Trainer & -Coach und leitet die PEP-Health-Seminare bei FST in Europa und in Amerika.

„RAUS AUS DER TABUFALLE!“

So urteilen Workshop-Teilnehmer:



„Für mich habe ich mitgenommen, dass es sehr wichtig ist, auf den eigenen ‚Speicher‘ zu achten und nicht auf ‚Reserve zu fahren‘. Soll heißen, rechtzeitig den Tank wieder aufzuladen mit Dingen, die einem persönlich gut tun. Zusätzlich habe ich gelernt, was ich brauche, um meinen Körper und Geist zu stärken. Das hat auch dazu geführt, dass ich jetzt besser ein- und auch durchschlafe. Mit meiner neuen PEP-Kompetenz ist es mir gelungen, gelassener zu werden.“

„Ich kann heute Warnsignale bei meinen Mitarbeitern oder bei mir selbst erkennen. Und ich gehe dann aktiv damit um, das heißt ich Sorge für Entlastung. Außerdem empfehle ich das Training und möchte, dass meine Mitarbeiter ebenfalls das PEP durchlaufen.“

„Es gibt Handwerkszeug gegen Stress. Das Wissen, dass es jedem mal zu viel werden kann, hilft, sich nicht als Versager zu sehen. Das kann man sich vor Augen führen und anderen vermitteln. Raus aus der Tabufalle!“

„Durch das schöne, offene, lockere, ehrliche und tolle Miteinander an den beiden Tagen kommen die mitgenommenen Erkenntnisse immer wieder hoch und so stärken sie mich nun jeden Tag.“

„Die zwei Workshop-Tage haben mein Wissen und meine Sensibilität sowohl für mich selber als auch für mein Arbeitsumfeld gesteigert. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für Führungskräfte, um problematische Anzeichen möglichst früh zu erkennen und darauf angemessen reagieren zu können. Und um Eskalationen wie Burnout oder Depressionen möglichst zu verhindern. Eine gut investierte Zeit mit einer sehr professionellen und inspirierenden Trainerin.“

„Ich verstehe besser, wann/warum ich (und auch andere Menschen) an Grenzen stoße. Ich kann damit deshalb besser umgehen und mit PEP rechtzeitig gegensteuern. Mir hilft das Wissen, wie und was Stress bewirkt. Umdrehen, bevor man zu tief in die Grube rutscht!“

Interessiert an einer PEP-Schulung? Weitere Informationen gibt Jason Kohn unter jason.kohn@fst.com.