

Dieses Magazin richtet sich ausschließlich an professionelle Finanz- und Anlagevermittler.



# MAGAZIN

AUSGABE 18 // OKTOBER 2024 // 9,80 €

Finanzkompetenz kompakt

**Peter Hinojal:**  
DAS steckt in deiner Genetik. ARTgerechte Ernährung – für mehr (ESS)-Bewusstsein! // S. 34

**Christoph Hirsch:**  
„Stress@Work“ – Fakten, Ursachen & Lösungsansätze // S. 46

**René Borbonus:**  
Reden wir über Neuland: Wie man Innovationen argumentativ durchsetzt // S. 49



## KRISEN NAVIGIEREN

**ANTEA** Gut diversifiziert ist mehr als breit gestreut – die Korrelation entscheidet! // **EURIZON** Anleihen: Zinssenkungen wichtiger als US-Wahlen // **HABONA** Von der Zeitlosigkeit grundlegender Bedürfnisse // **HANSAINVEST** „Der HANSAINVEST Community Service bringt Fondspartner vorwärts“ // **LBBW** Globaler Wandel – globale Chancen // **OEKOWORLD** Der Weg zukunftsfähiger Unternehmen in nachhaltige Investmentfonds // **PECUNIA** Rendite mit System – ohne Bauchgefühl am Finanzmarkt

**&Investment  
more**

[www.investment-and-more.de](http://www.investment-and-more.de)

# „Stress@Work“ – Fakten, Ursachen & Lösungsansätze

CHRISTOPH HIRSCH// Hast Du im Job schon wieder viel zu viel zu tun? Kommen Deadlines drohend näher? Werden Herausforderungen oder auch die Verantwortung gefühlt immer größer und größer? Vor lauter Arbeit sehen wir manchmal gar kein Licht mehr am Horizont und der Weg nach Hause bedeutet immer seltener Feierabend als viel mehr im Home Office weiterzuarbeiten. Auch wenn es nur wenig tröstet: Du bist bei Weitem nicht alleine!



**E**ine aktuelle Forsa-Umfrage im Auftrag der Krankenkasse KKH zeigt, dass sich knapp die Hälfte der Berufstätigen häufig massiv unter Druck fühlen. Immer öfter folgen auf den Stress im Job gesundheitliche Probleme und vor allem psychische Erkrankungen. Gleichzeitig kennt jeder von uns Menschen, die irgendwie viel gelassener mit dem Stress umgehen - er scheint förmlich an ihnen abzuprallen. Wie sehen die Fakten aus, was sind die konkreten Ursachen und welche Tipps gibt es für einen entspannteren Umgang mit dem Stress@Work?

## Die Fakten:

Konkret fühlen sich gemäß der Forsa-Umfrage 43 % der Berufstätigen häufig massiv unter Druck. Sehr häufig unter Stress steht rund jeder Siebte – wobei die Quote bei Frauen mit 20 % noch etwas höher ist. Wurde in früheren Studien oft der Chef als Stressfaktor Nr.1 genannt, setzen sich heute rund 2/3 der Befragten durch sehr hohe eigene Erwartungen selber unter Druck. Auf den folgenden Plätzen werden Zeitdruck, die Erwartungen anderer, Überstunden oder auch die Vereinbarkeit mit dem Privatleben genannt.



Der Stress im Job hat Folgen: gut jeder vierte Berufstätige ist deswegen schon einmal ausgefallen. Die Anzahl der Fehltag durch stressbedingte psychische Probleme ist im Vergleich zu 2019 um über 40 % gestiegen. Ausfalltage durch Burnout und depressive Episoden zeigen in diesem Zeitraum ebenfalls signifikante Anstiege.

### Die Ursachen:

Auch diese Studie bestätigt einmal mehr, dass Stress ein höchst individuelles Phänomen ist, individuell sehr unterschiedlich wahrgenommen wird und massiv von der eigenen Einstellung beeinflusst wird. Jeder von uns kennt Situationen, in denen manche Menschen sehr schnell beginnen Schnappatmung zu bekommen, während Andere völlig entspannt mit der identischen Situation umgehen. Und das ist laut der KKH-Arbeitspsychologin Antje Judick erstmal eine gute Nachricht. Eine Einschätzung, die ich zu 100 % teile. Denn dies eröffnet jedem Menschen die Möglichkeit daran zu arbeiten. Ich werde in diesem Zusammenhang nicht müde, immer wieder zu betonen, dass es nicht der Mensch gegenüber oder eine Situation ist, die den Stress bei uns auslöst, sondern immer unsere individuelle Reaktion darauf! Dass unsere – heute selbstverständliche und erwartete – ständige Erreichbarkeit, die verschwimmenden Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben oder auch das um sich greifende streben nach Perfektionismus, alles andere als förderlich ist, will ich dabei nicht unter den Tisch fallen lassen.

### Lösungsansätze:

Ein zentrales Element für einen guten Umgang mit Stress ist in meinen Augen **eine gute Achtsamkeit** für das eigene Tun und Verhalten! Die KKH weist in der Veröffentlichung auch darauf hin, dass das Ausbrennen hin zu einem Burnout ein schleichernder Prozess ist. Stress im Leben und im Beruf ist in meinen Augen nicht vermeidbar. Jeder von uns kann

aber lernen anders mit dem Stress im Leben umzugehen. Folgen auf Stressphasen keine Entspannungsphasen mehr, sind häufig physische oder psychische Probleme die Konsequenz. Was also kannst Du tun, um den Stress in Deinem Leben noch etwas besser die Stirn zu bieten?

01

### Tipp: Ursachen suchen

Achte darauf, in welchen Situationen bei Dir negativer Stress entsteht. Schau Dir die Auslöser an und finde heraus, warum gerade diese dich triggern. Eine gute Frage ist z.B. „was passiert hier gerade wirklich?“ Vielleicht findest Du bei heraus, welche Glaubenssätze und Automatismen hinter Deiner jeweiligen Situation stecken. So findest Du Deine ganz persönlichen Ansatzpunkte für Veränderungen!

Viele von uns führen To-Do-Listen, planen den Tag – oder gleich die ganze Woche – von morgens bis abends, um Job, Hobbies, Freunde etc. irgendwie im Leben unterzubekommen. Manch einer baut sich schon damit seine eigene Stressfalle. Denn erstens kommen wir selber in diesen Planungen viel zu selten vor und es fehlen **Auszeiten!**

02

### Tipp: Ein Moment der Ruhe

Achte auf kleine Auszeiten und Pausen in deinem Alltag. Diese sollten nur Dir ganz alleine gehören. Schon wenige Minuten an der frischen Luft, mit einer Atemübung oder Mini-Workout am Arbeitsplatz kann Wunder wirken und die eigene Leistungsfähigkeit hochhalten. Was Du auch tust: es sollte Dir Freude machen!



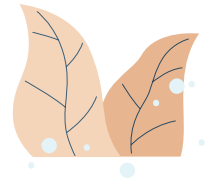
Wer Leistungssport betreibt oder sich diesen gerne ansieht weiß, dass es quasi keine Sportlerin oder Sportler mehr gibt, der auf **Mentaltechniken** verzichtet. Gerade erst bei den Olympischen Spielen in Paris gut zu beobachten! Viel zu wenig nutzen wir diese kleinen „Wunder-Waffen“ in unserem Alltag. Sie sind einfach, kosten in den meisten Fällen nur wenig Zeit und können hochwirksam sein!

03

### Tipp: Die beste Technik finden

Nutze die vielfältigen Möglichkeiten von mentalen Techniken. Ob autogenes Training, Visualisierungen, Affirmationen, Meditationen oder einfache Atemtechniken - finde heraus welche für Dich ganz persönlich am besten passen, funktionieren und leicht in Deinen Alltag integrierbar sind.

Stress ist individuell. Damit sind auch die Lösungsansätze individuell. Nimm Dir von den Tipps daher gerne das, was für Dich passt und lass den Rest weg. Idealerweise kannst Du es schnell und leicht für Dich umsetzen. Dafür wünsche ich Dir viel Erfolg & weniger negativen Stress@Work und im Leben! ■■■



## BUCHTIPP



Christoph Hirsch  
**„Ein Quantum Stress“**  
 mit einem Vorwort von  
**Hermann Scherer**  
 ASV-Verlag, Oktober 2019  
 ISBN: 978-3981-797183  
 € 4,99

Stress: Sind wir ihm wirklich so hilflos ausgeliefert, wie wir oft befürchten? Mindset-Experte Christoph Hirsch macht Mut, Erwartungen zu hinterfragen und die eigenen Bedürfnisse achtsam wahrzunehmen. Er zeigt auch die positiven Seiten von Stress auf und verrät, wie wir Energie tanken können. Kompakter Ratgeber mit smarten, sofort umsetzbaren Tipps für einen besseren Umgang mit dem täglichen Stress.

### CHRISTOPH HIRSCH



Christoph Hirsch ist führender und gefragter Experte, wenn es um das richtige Mindset im Umgang mit Stress oder den Herausforderungen im

Leadership geht. In seinen Vorträgen und Seminaren unterschiedlicher Formate zeigt er eindrucksvoll auf, dass das Mindset der entscheidende Faktor im Leben ist.

#### Kontakt

Christoph Hirsch  
 Riegeläckerstr. 19, 75365 Calw  
 E-Mail: [c.hirsch@christophhirsch.com](mailto:c.hirsch@christophhirsch.com)  
 Telefon: +49 7051 167 921

[www.christophhirsch.com](http://www.christophhirsch.com)