

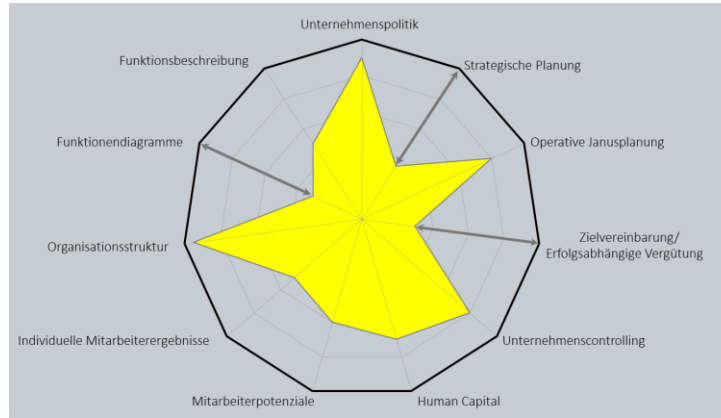
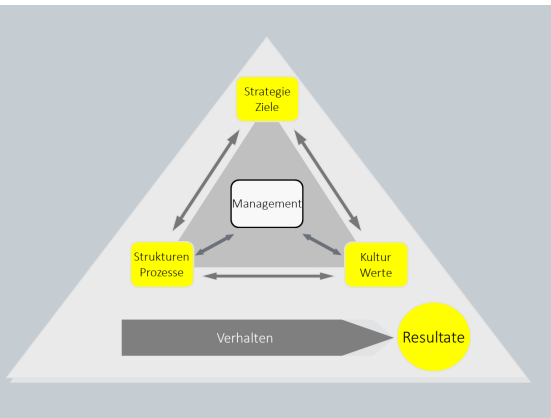


KISSEBERTH CO

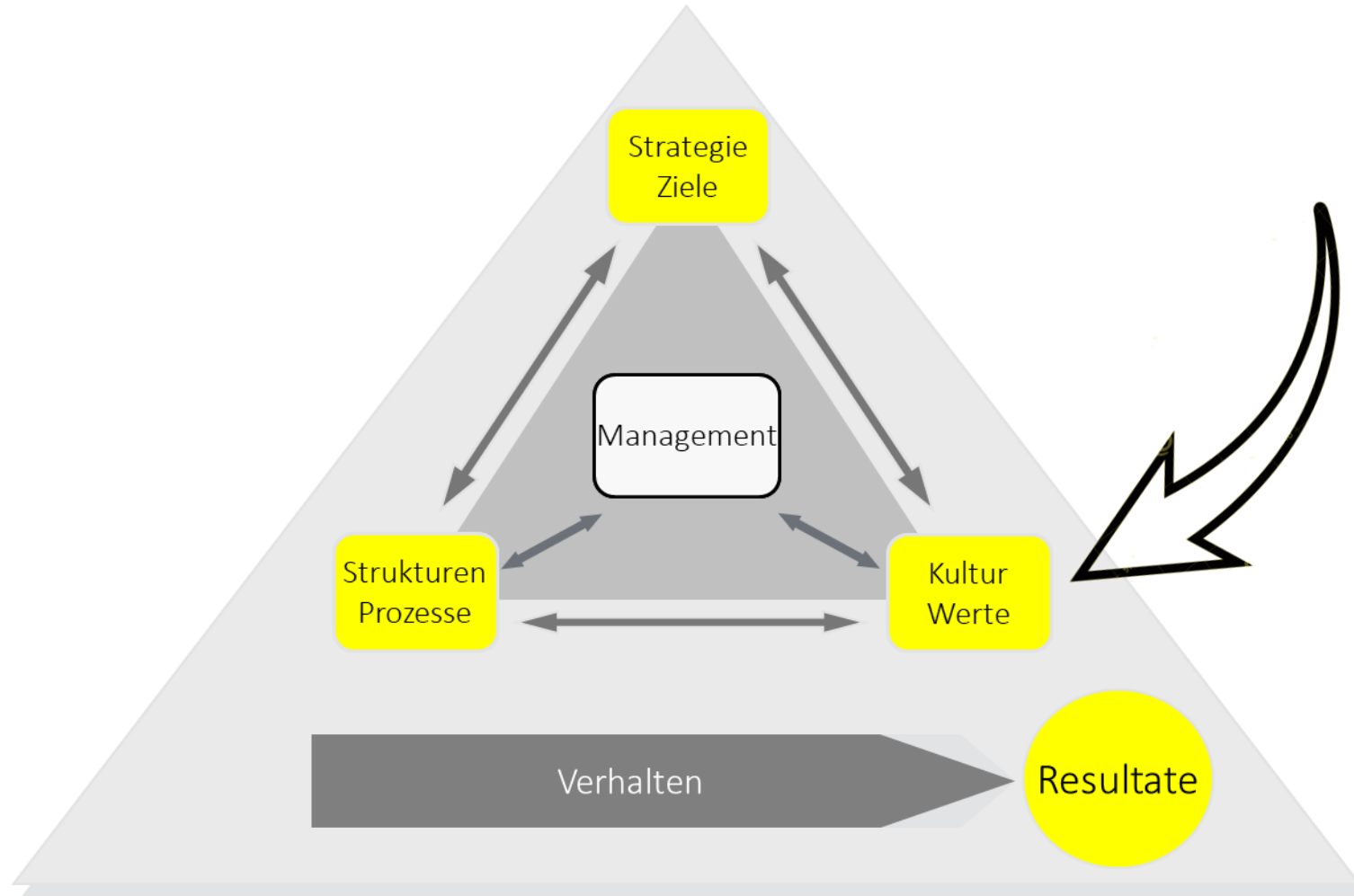
Management-Instrumentarium

# CULTURAL CHANGE – Perspektiven und Transformation mit Profile Dynamics

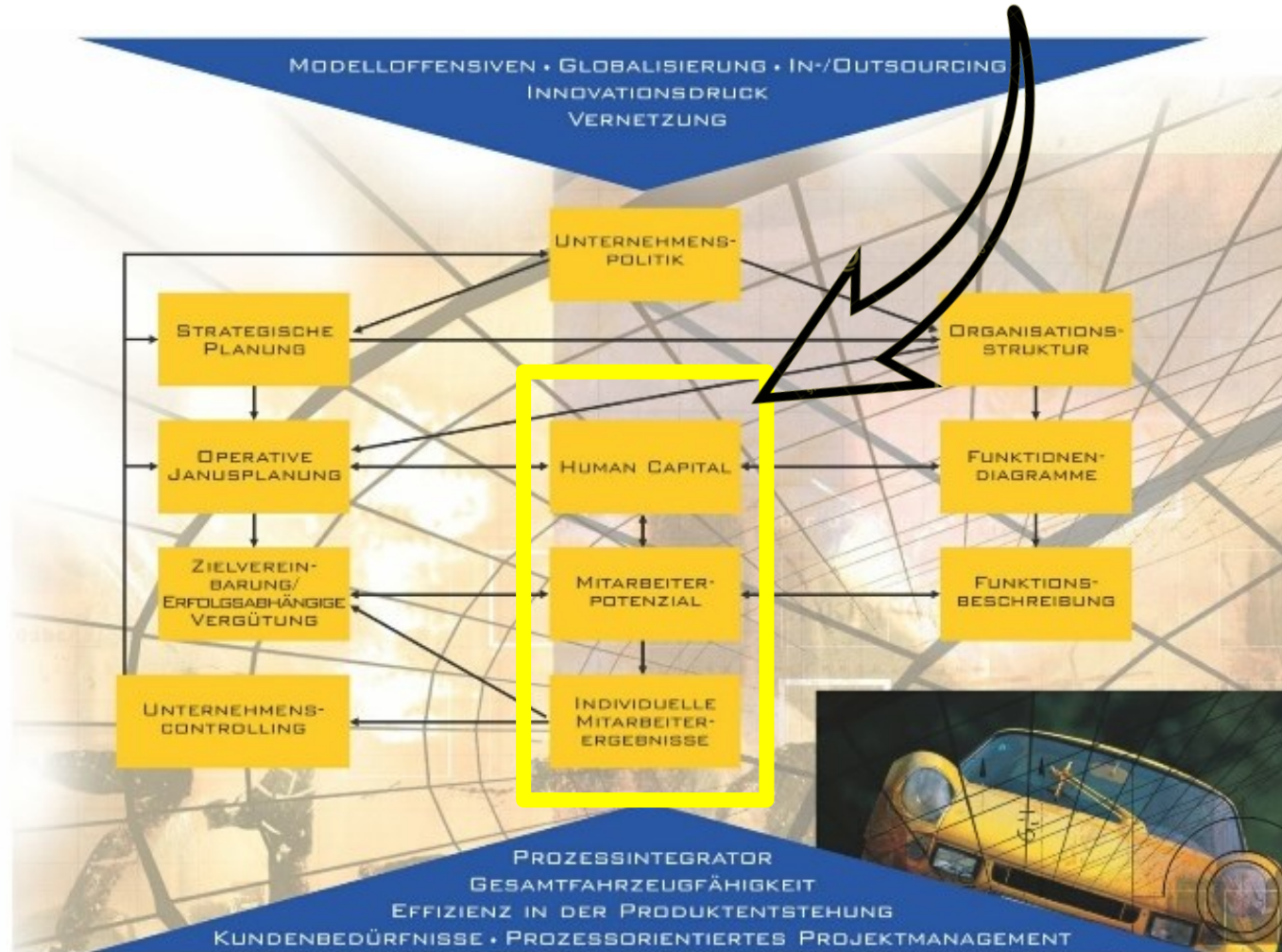
AMC GmbH | KISSEBERTH CO GmbH  
April 2024



# Ganzheitliches Management-Verständnis (St. Gallen)



# Management-Navigator der AMC



# Stress: Ursache und Folgen – Perspektiven und Transformation

## Positiver und negativer Stress

»Stress« kommt aus dem Englischen und bedeutet soviel wie »Druck«, »Kraft«. Der Begriff beschreibt, was im Körper passiert, wenn er belastet wird. »Stress« ist eigentlich ein neutraler Ausdruck.

Die Stressreaktion des Körpers ist an sich nicht gesundheitsschädigend und der Verlauf wird manchmal eher als angenehm und leistungssteigernd erlebt, wenn er nur phasenweise vorkommt (positiver Stress).

Im Übermaß bzw. bei ständiger Überforderung, Unterforderung oder permanentem Zeitdruck kann er allerdings gesundheitsschädigende Auswirkungen hervorrufen (negativer Stress).



Quelle: Landwirtschaftliche Sozialversicherung Franken und Oberbayern



# Folgeerscheinungen von Stress mit wirtschaftlichen Folgen

Wer oft gestresst ist, ist anfälliger für körperliche und psychische Erkrankungen. Die Symptome sind vielfältig: So leiden zwei Drittel der Vielgestressten unter Muskelverspannungen und Rückenschmerzen (bis hin zum Bandscheibenvorfall). 57 Prozent von ihnen sind ständig erschöpft, zum Teil sogar ausgebrannt («Burnout-Syndrom»). Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die in Deutschland nach wie vor die meisten Todesfälle verursachen, treten bei den Menschen unter Dauerdruck doppelt so häufig auf wie bei den wenig bis gar nicht Gestressten. Auch Kopfschmerzen, Nervosität, Angstzustände, eine niedergedrückte Stimmung und Schlafstörungen stellen sich umso häufiger ein, je gestresster sich ein Mensch fühlt. Folglich ist Stress Mitverursacher der häufigsten und teuersten Erkrankungen in Europa.

## Von Stress betroffen sind:

Mehr als 80 Prozent der Deutschen klagen über Stress. Bei etwa jedem Dritten ist die Anspannung bereits zum Dauerzustand geworden. Die volkswirtschaftlichen Auswirkungen, die aus dem Volksleiden »Stress« resultieren, sind enorm: Laut einer Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) leiden alleine in Europa Millionen von Menschen unter dem Einfluss einer stressbedingten Depression.

Der unmittelbare Zusammenhang zwischen Stress und Erkrankungen ist bereits seit Beginn der Stressforschung im vorigen Jahrhundert Gegenstand unzähliger Untersuchungen. Dass nahezu jeder Teil des Körpers und jedes körperliche System von Stress beeinflusst wird, ist medizinisch unbestritten, so dass mentale Stressbewältigung zu den vordergründigen Aufgaben in Unternehmungen aller Art zählt.

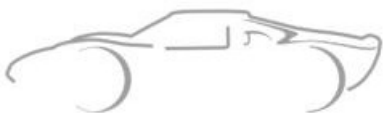


# Ursachenforschung: Wie entsteht Stress? – mentale Auslöser

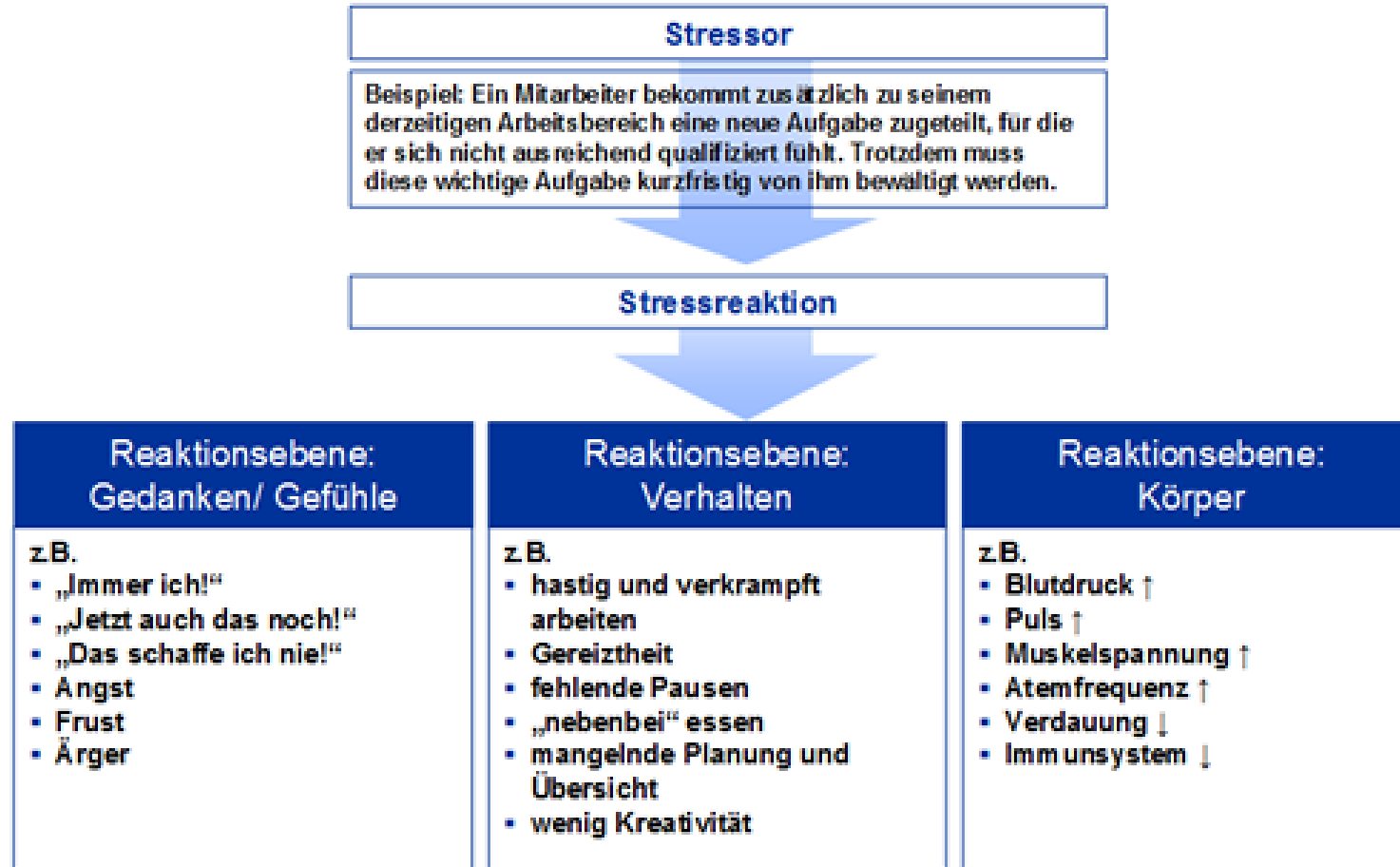
**Es sind Gedanken und Gefühle,  
die ein entsprechendes Verhalten auslösen  
welches dann Stress bewirken kann.**

Selbstachtung, Selbstwertgefühl und Selbsteinschätzung spielen hierbei eine große Rolle. Die Art und Weise, wie wir etwas bewerten und mit uns selbst in Beziehung stellen, hängt von der mentalen Grundhaltung ab und löst entsprechende Emotionen und Gefühle aus.

Die ständige Wiederholung von belastenden, negativ bewerteten Gedanken und Urteilen bestimmt unser Verhalten und löst vielseitige Reaktionen aus, die sich auf Körper und Psyche entsprechend auswirken.



# Erklärungsmodell der Entstehung von Stress (nach G. Kaluza 1996)



# Woran erkenne ich frühzeitig, ob ich gefährdet bin?

Etwas erkennen zu wollen und können, setzt Beobachtung, mentales Bewusstsein und stehe Wahrnehmung voraus.

- **Anzeichen für eine beginnende Gefährdung:**

Die ersten Anzeichen sind subtil und können sich als innerer Widerstand gegenüber einer Aufgabe, Situation oder einem Menschen äußern. Entsprechend der individuellen Persönlichkeit und konditionierten Prägung ist die gedankliche Reaktion: *»Ich kann nicht, ich will nicht, aber ich muss«*.

- Wird das *»Ich muss«*, immer häufiger empfunden und gedacht, und geht dieser Prozess einher mit der Überzeugung *»es gibt keine andere Möglichkeit«*, entsteht erster innerer Druck. Stress wird aktiviert.
- Das Gefühl machtlos gegen eine innere oder äußere Situation zu sein, ausgeliefert und abhängig zu bleiben, unfähig zu sein, die Situation oder den Zustand nicht verändern zu können, ruft Resignation / Depression oder Aggression hervor. Der innere Druck steigt, der Stressfaktor erhöht sich.
- Das Umfeld beginnt auf die veränderten Verhaltensweisen aufmerksam zu werden. Körperliche Reaktionen machen sich bemerkbar. Symptome steigern sich in ihrer Intensität und Häufigkeit. Körperliche Beschwerden und Burnout sind die Folge.





## Definition »Burnout«

Burnout ist keine Krankheit mit eindeutig diagnostischen Kriterien, sondern eine körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung aufgrund beruflicher Überbelastung und wird meist durch Stress ausgelöst, der nicht bewältigt werden kann.

- Diagnoseproblematik:  
Es ist schwierig, Burnout von einer Depression zu unterscheiden, da sich beide im Krankheitsverlauf und in der Symptomatik gleichen. Dies wird deutlich, wenn man die Symptome betrachtet, denn diese sind auch anderen Krankheiten zuzuordnen. So definiert die Medizin derzeit Burnout als eine stressbedingte Depression.
- Krankheitsverlauf:  
Bei Stress produziert der Körper in der Nebenniere Hormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol. Puls, Blutdruck, Atemfrequenz und Blutzuckerspiegel steigen, die Verdauungstätigkeit wird gedrosselt, der Blutgerinnungsfaktor nimmt zu. Wenn immer neue Stressfaktoren hinzukommen und die Anpassungs- und Erholungsphase ausbleibt, werden die Energievorräte des Körpers früher oder später erschöpft. Die gestauten Stresshormone richten sich dann gegen den eigenen Organismus, der Mensch erkrankt.
- Die Symptome:  
Schmerzen aller Art, Schlafstörungen, Energieverlust, aggressive Ausbrüche, Reizbarkeit, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, sozialer Rückzug, Schuldgefühle, Grübelattacken, Motivations- und Interessenlosigkeit, starke Stimmungsschwankungen, Apathie, innere Unruhe und Suizidgedanken.



# Ursachen auffinden: Indikatoren und innerer Druck

## Ursachen im äußeren Lebens- und Arbeitsbereich

- Die konkrete Beobachtung und Wahrnehmung aller Wirkungen, die durch Stress ausgelöst werden, müssen bewusst und ohne Bewertung reflektiert werden. Sie geben die notwendigen und wertvollen Hinweise auf die Ursachen.
- Hierbei hilft die »an sich selbst gerichtete Frage«: Durch welche Situationen, Anforderungen und Begegnungen werden durch inneren Druck die individuellen Reaktionen hervorgerufen?
- Neutrale Selbstbeobachtung ohne Bewertung, Selbst-Verurteilung und Schuldzuweisung vermittelt wichtige Erkenntnisse und gibt Aufschluss, in welchen äußeren Bereichen stress-fördernde Ursachen zu finden sind.



# Ursachen auffinden – innerer Druck, Gedanken- und Gefühlsabläufe

## Ursachen im inneren Gedanken- und Gefühlsablauf

- Bezogen auf die inneren Gedanken- und Gefühlsabläufe verhilft vor allem eine bewusste und neutrale Selbst-Reflektion zur Ursachenfindung. Äußere Ursachen dienen der Identifizierung.
- Gelingt es, Gedanken und Gefühle in der aktiven Herausforderung bewusst, selbsturteils- und wertfrei, bezogen auf die eigene Persönlichkeit wahrzunehmen, bekommt man wertvolle Hinweise und Einsichten. Der eigene Selbstwert kann zunehmend objektiver wahrgenommen werden.
- Negatives Selbstwertgefühl und Un-Bewusstsein sind grundsätzliche Ursachen für negativen Stress, da sie die allgemeine Belastbarkeit reduzieren, was wiederum zu Schuldgefühlen führt. Diesen gilt es vorzubeugen.
- Ist die Selbstbeobachtung auf innere und äußere Abläufe und Auslöser gerichtet, wird die Reaktion bewusst wahrgenommen und kann korrigiert oder verändert werden – Transformation beginnt.



# Lösungsmöglichkeiten erkennen und anwenden: Transformation

- Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten und Hilfen für Korrekturen, Perspektivenerweiterung und Transformationsprozesse. Voraussetzung, dass diese Hilfen erfolgreich sind, ist die selbst erkannte Notwendigkeit und Bereitschaft, diesbezüglich aktiv zu werden (Transformation).
- Der Einsatz der »Profile Dynamics®«-Vorgehensweise liefert sehr schnell einen klaren Blick auf die individuellen Motivations- und Blockadefaktoren und hilft somit, ein klares Eigenbild zu erlangen.
- Langfristige Lösungsmöglichkeiten setzen eine aktive und bewusste Entwicklung der eigenen Individualität und Bewusstseinsweiterung sowie eine gute Selbsteinschätzung voraus, da dies die Basis für das Selbstwertgefühl ist und deshalb das Maß der Belastbarkeit bestimmt. Eigen- und Fremdbild gilt es, in Übereinstimmung zu bringen.
- Kurzfristige Lösungsmöglichkeiten können die Persönlichkeitsentwicklung unterstützen und zur sofortigen, inneren Druckentlastung führen.



# Überdenken und Neu-Definition der eigenen (Lebens-) Ziele

Das Aufspüren von Stress-Auslösern und das Erkennen der eigenen, ggf. neu zu entwickelnden Persönlichkeitsaspekte führt unweigerlich zu einer Reflexion der Lebensqualität und der Lebensziele. Durch Bewusstwerdungsprozesse und eine innere Bereitschaft zu »lebenslangem Lernen« kommt es in vielen Lebensbereichen zu einer positiveren Geisteshaltung und Einstellung. Das Selbstwertgefühl kann stabilisiert werden und neue Ziele werden denkbar – hierzu liefert »Profile Dynamics®« einen Lösungsbeitrag.

## Bewusste Anerkennung der eigenen Vieldimensionalität

Die Konzentration auf neue Ziele kann auf Fähigkeiten, Erwartungen und Neigungen aufmerksam machen, die zuvor nicht bewusst waren. Motiviert durch neues Selbstvertrauen und die Erfahrung, negativen Stress bewältigen zu können, wächst die Bereitschaft, die eigene Vieldimensionalität kennen und anerkennen zu wollen.

Lebens- und Arbeitsbereich werden neu erfahrbar, auch wenn sich im äußeren Wirkungsbereich nichts verändert hat. Die persönliche Veränderung durch einen bewussten und selbst angestrebten Stress-Bewältigungsprozess schafft neue Möglichkeiten, und macht das Leben wieder attraktiv.



# Lebensprinzipien – Lernen aus der Natur

Natürliche Abläufe in der Natur können beobachtet, studiert und daraus gelernt werden, da sie sich beständig wiederholen. So ist es möglich, logische Schlüsse zu ziehen und Erkenntnisse über sich selbst zu gewinnen, die es ermöglichen, Abläufe und Resultate von Prozessen vorauszusehen. Es entsteht die Möglichkeit einzuwirken, um ein zu erwartendes negatives Resultat zu verhindern, zu korrigieren oder zu verbessern.

Die Erfahrung, einen positiven Beitrag leisten zu können, etwas bewirken zu können und gebraucht zu werden, bringt Erfüllung, innere Sicherheit und stabilisiert die Selbstachtung, das Selbstwertgefühl und Vertrauen in die eigene Person, Leistung und Möglichkeiten.

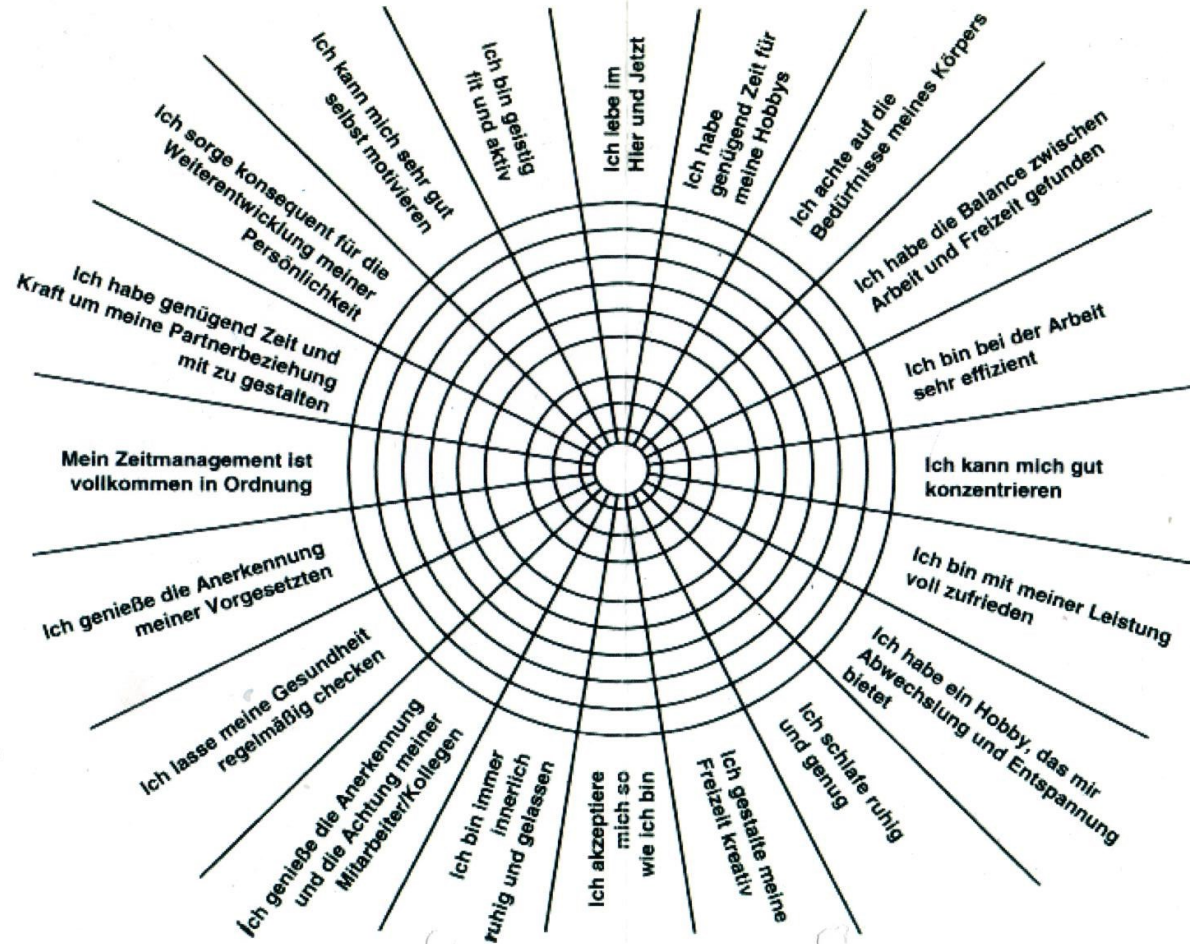
## Die Grundprinzipien der Natur:

Ursache und Wirkung:           »Was du säst, wirst du ernten«

Resonanz:                       »Gleiches und Gleiches zieht sich an«



# Lebensfragen



Vielen Dank

Many thanks

Merci beaucoup

AUTOMOTIVE MANAGEMENT CONSULTING GmbH

Glaspalast, Im Thal 2  
D - 82377 Penzberg

Tel.: +49 / 8856 / 8 05 48 - 50

Fax: +49 / 8856 / 8 05 48 - 59

info@automotive-management-consulting.com

www.automotive-management-consulting.com

