

M. Hofmann, S. Recknagel, L. Reisert, F. Michel, Stress-Kompass. Strategisches Stress-Management für Ihr Unternehmen aufbauen - Konzepte und Umsetzung. Verlag managerSeminare 1. Auflage 2015.

ISBN: 978-3-95891-004-1

Dem Autorenteam gelingt es ausgezeichnet, die wesentlichen Aspekte des Stress-Managements zu beschreiben und in verschiedenen (Seminar-)Formaten so darzustellen, dass ein vielfältiger Strauß von Methoden und Strategien genutzt werden kann.

Dem Verlag managerSeminare ist es auch mit diesem Titel wieder gelungen, ein Autorenteam zu finden, dem es gut gelingt, Theorie und Praxis so miteinander zu kombinieren, dass ein sehr gut zu nutzendes Werk vorliegt.

Natürlich wird sich zu Beginn dem Thema Stress theoretisch gewidmet. Zu dieser Grundlagendarstellung zählen aber nicht nur die oft rezipierten Modelle von Resilienz, Burnout-Modell oder das Stressmodell von Lazarus. Vielmehr wird bereits in dieser "Einführung" auch das ebenso wichtige Thema der Projekt-Umsetzung beleuchtet. Oft ist das Change-Management ein wesentlicher Faktor für Stress. Mit dem Blick auf diese Phase soll vermieden werden, dass die Einführung von Stress-Management nicht selbst zum Stress-Faktor wird. Dazu werden auch Auftraggeber zu Gehör gebracht. In diesem Fall ein kommunales Jobcenter.

Die wesentlichen Inhalte werden dann aber den alternativen Umsetzungsmöglichkeiten in Form von Workshops und Seminaren gewidmet. Zunächst geht es um das Großgruppenformat Zukunftskonferenz. Sehr anschaulich und gut nachvollziehbar - und damit leicht zu adaptieren - wird die Methode aus verschiedenen Perspektiven erläutert.

Die nächsten drei Kapitel widmen sich dem Stress-Management-Training für differenzierte Zielgruppen: Führungskräfte, Mitarbeitende und Teams werden jeweils gesondert behandelt. Das macht auch Sinn. Schließlich haben Führungskräfte eine viel aktivere Funktion für das Stress-Management, als es die einzelnen Mitarbeitenden haben. Neben der Vorbildfunktion kommt ihnen auch noch die Aufgabe zu, für die nötigen Rahmenbedingungen zu sorgen, was dem einzelnen Mitarbeiter eher verwehrt ist.

Jedes dieser drei Kapitel hat einen ähnlichen Aufbau: Die Beziehung des Themas zur jeweiligen Zielgruppe wird theoretisch mit Praxisbeispielen erläutert. Anschließend wird das Konzept für ein passendes Training vorgestellt, bevor die verwendeten Tools beschrieben werden. Jedes dieser Tools wird in vergleichbarer Weise sehr übersichtlich erläutert. Zunächst die Dauer, die sinnvolle Gruppengröße und eine Einschätzung zum technischen Aufwand. Das Ziel und die Anlässe für den Einsatz werden klar benannt, bevor die Methode sehr ausführlich - unter Zuhilfenahme von Schaubildern und Abbildungen von gestalteten Flipcharts - präsentiert wird. Am Ende jeder Darstellung findet sich ein typisches Feedback von Kunden und eine Literaturliste.

Das letzte Kapitel widmet sich dem Multiplikatorentraining. Auf diese Weise kann ein Unternehmen für Nachhaltigkeit im Thema sorgen. Auch hier ist der Aufbau wieder logisch: Theorie, daraus abgeleitetes Konzept, Tools.

Jedes Hauptkapitel wird mit einer informativen Übersicht gestaltet. Auf diese Weise ist eine Navigation durch das Buch gut möglich. Auf eine Gesamt-Übersicht der Tools im Anhang wird leider verzichtet, aber das ausführliche Inhaltsverzeichnis entschädigt dafür.

Im Download-Bereich des Verlags finden sich weitere zehn Dokumente, die eine tolle Ergänzung des Buches darstellen. Unter anderem finden sich dort Fragebögen-Vorlagen zur Evaluation von Stress-Trainings, und weitere Tools, die aus anderen Büchern des Verlags stammen. Zusätzlich ist ein umfangreiches Material zu gewaltfreier Kommunikation vorhanden.

Dieses Buch kann allen empfohlen werden, die sich mit dem Thema Implementierung von Stress-Management befassen. Für Unternehmensvertreter, weil sie auf Faktoren für eine gelingende Umsetzung hingewiesen werden, für Trainer, weil sie nützliche Hinweise und Methoden erfahren.