

Stressbewältigung im Fokus: Lösungen für zunehmenden Stress in der Arbeitswelt

Neuer Online-Stresstest: Wegweiser zu mehr Wohlbefinden

Die Umfrage „Entspann dich, Deutschland!“ der Techniker Krankenkasse zeigt alarmierende Ergebnisse: Über ein Viertel der Deutschen fühlen sich mehr gestresst. Das ist ein Anstieg um 30 % im Vergleich von 2013 zu 2021. Die Pandemie hat die Arbeitswelt und das seelische Wohlbefinden vieler Menschen stark beeinflusst. Durch die aktuellen Krisen ist die Tendenz wahrscheinlich steigend. Vor diesem Hintergrund entwickelte Renate Freisler, erfahrene Coachin, Trainerin und Autorin, einen spannenden Online-Stresstest, mit dem Ziel, Stresskompetenzen zu stärken und individuelle Lösungsansätze zu bieten.

Der Online-Stresstest: Hilfe zur Selbsthilfe

Der von Renate Freisler entwickelte [Online-Stresstest](#) ist ein einfaches und effektives Tool, das Betroffenen hilft, ihren Stresslevel zu erkennen und praktische Tipps zum Stressabbau zu erhalten. Er bietet eine Möglichkeit zur Selbsteinschätzung des eigenen Stresslevels. Der Test richtet sich an Menschen, die sich gereizt oder überfordert fühlen, sich schwer konzentrieren können, Schwierigkeiten beim Abschalten haben oder sich körperlich erschöpft fühlen. Durch die Beantwortung gezielter Fragen erhalten Teilnehmende sofortige Rückmeldung. Sie bekommen Einblicke zu ihrem aktuellen Stresslevel und erhalten konkret umsetzbare Ideen, um Stress zu reduzieren und ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Die größten Stressfaktoren: Von Homeoffice bis soziale Belastungen

Die Umfrageergebnisse verdeutlichen, dass soziale Belastungen, Herausforderungen im Homeoffice, Kinderbetreuung und Konflikte in der Partnerschaft zu den größten Stressoren gehören. Diese Faktoren werden in einer Welt, die von neuen Unsicherheiten und Ängsten geprägt ist, verstärkt.

Individuelle Unterstützung im Stressmanagement

Die persönlichen Kompetenzen zu stärken und individuelle Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln ist essenziell, um eine gute Resilienz zu entwickeln. Renate Freisler betont, dass der Stresstest eine erste Orientierung bietet. Eine persönliche Beratung ersetzt er nicht. Deshalb bietet sie Interessierten ein kostenfreies Erstgespräch an, um individuelle Stressfaktoren und Lösungsstrategien zu besprechen. Ihr Ansatz ist es, persönliche Ressourcen zu stärken und stressverstärkende Gedanken und Verhaltensweisen zu verändern.

Fazit

Die steigenden Belastungen in der Arbeitswelt erfordern eine gezielte Auseinandersetzung mit dem eigenen Stresslevel und der Entwicklung von individuellen Bewältigungsstrategien. Der Online-Stresstest bietet eine erste Möglichkeit zur Selbstreflexion für Betroffene. Ergänzt um praktische Tipps zum Stressabbau ist er eine wirksame Maßnahme, um eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden.

Diese Pressemitteilung betont die Bedeutung des Stresstests als Instrument zur Selbstreflexion und bietet einen Einblick in die aktuellen Herausforderungen bezüglich des steigenden Stressempfindens in Deutschland.

Für weitere Informationen zum Online-Stresstest und den Beratungsangeboten von Renate Freisler besuchen Sie gerne ihre Webseite [Business & Personal Coaching \(DCV\) • Renate Freisler](#).

Kontakt:

Renate Freisler
Beratung • Training • Coaching
Montessoristraße 7
90471 Nürnberg
Telefon: +49 911 2534301
E-Mail: info@renatefreisler.de

Über Renate Freisler

Renate Freisler ist eine professionelle und erfahrene Coachin und Trainerin. Sie hat sich auf die Bereiche Führungskräfte- und Persönlichkeitsentwicklung, Self-Leadership, Stressmanagement und Resilienz spezialisiert. Mit ihrem Motto „Das MindSet macht den Unterschied“ unterstützt sie Fach- und Führungskräfte, GeschäftsführerInnen, ManagerInnen, Selbständige und Privatpersonen. Sie ist beim Deutschen Coaching Verband e.V. (DCV) zertifiziert und verpflichtet sich zu Qualität, Transparenz und Integrität in ihrer Arbeit.

Als Fachautorin für den Verlag managerSeminare.de gibt sie ihr Wissen in den Bereichen Stressmanagement, Selbstregulation, Führung, Agilität und Transformation weiter.

Kurz-Interview mit Renate Freisler:

Frage 1: Wie würden Sie Ihre Arbeitsweise beschreiben und welche Rolle spielt das menschliche Miteinander?

„Meine Arbeitsweise ist geprägt von einer vertrauensvollen Beziehung und Kommunikation auf Augenhöhe. Ein menschliches Miteinander ist für mich wichtig. Es schafft eine Atmosphäre, in der sich meine Klientinnen und Klienten wohlfühlen und öffnen können. Ich lege großen Wert darauf, als unterstützende und kompetente Partnerin wahrgenommen zu werden, die positiv denkt und konstruktiv kritisch hinterfragt.“

Frage 2: Sie gelten als ruhender Pol und ausgleichende Gesprächspartnerin. Wie schaffen Sie es, diese Ruhe in Ihr eigenes Leben zu integrieren?

„Ich sehe es als Teil meiner täglichen Routine, an mir zu arbeiten und die Prinzipien, die ich im Coaching und in Seminaren vermittele, selbst zu leben. Das bedeutet, ich nehme mir bewusst Zeit für Selbstreflexion und praktiziere Techniken, die mir helfen, ausgeglichen zu bleiben. Es ist ein kontinuierlicher Prozess, den ich als Training für meine persönliche Entwicklung betrachte.“

Frage 3: Ihre Entscheidung, sich selbstständig zu machen, war mutig. Wie haben Ihre Erfahrungen als Führungskraft in der Wirtschaft Sie darauf vorbereitet?

„Meine Zeit als Führungskraft in der Wirtschaft war wertvoll für meine Selbstständigkeit. Sie hat mir ein tiefes Verständnis für die Herausforderungen meiner Klientinnen und Klienten gegeben sowie die Fähigkeit, mich in ihre Situation hineinzusetzen. Jede Erfahrung, auch die schwierigen, sehe ich als Bereicherung. Dafür bin ich dankbar. Sie haben mich zu dem Coach gemacht, der ich heute bin.“

Frage 4: Was tun Sie, um sich außerhalb der Arbeit zu entspannen und wie wichtig ist Ihnen diese Zeit?

„Meine Freizeit ist für mich eine Art Selbstfürsorge, um Energie zu tanken und kreativ zu bleiben. Ich liebe es, in die Natur zu gehen, auf meiner Terrasse oder in der Hängematte zu entspannen, zu lesen oder die Augen zu schließen und nichts zu tun. Diese Momente der Ruhe sind für mich ein wichtiger Ausgleich zum beruflichen Alltag.“