

**stresscoach.at**  
**stressmanagement | gesundheitsförderung**



**firmen.porträt**

## unternehmens.profil

Wir sind Impulsgeber und Begleiter für neue Gesundheitsansätze in Unternehmen. Wir realisieren wirkungsvoll gesundheitsfördernde Prozesse und Projekte, indem wir Fachkompetenz, exzellente Business-Erfahrung, Kreativität und Humor miteinander verbinden. Wir wissen aus unserer langjährigen Erfahrung, wie wichtig Produktivitätssteigerung und optimale Performance der MitarbeiterInnen für den wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens sind. Gesundere Chefs und MitarbeiterInnen sind dabei eine wesentliche Voraussetzung für gesunde Betriebe und die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit der Unternehmen.

Unsere Aufgabe sehen wir darin, im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung Möglichkeiten und Wege zur Erreichung eines modernen, gesunden Unternehmens aufzuzeigen, bei denen alle Beteiligten gewinnen. Unser professionelles Netzwerk arbeitet mit kompetenten Spezialisten, um Ihnen ganzheitliche Beratungs- und Trainingsmethoden zu bieten. Laufende Weiterbildung der Trainer- und BeraterInnen in persönlichen und fachlichen Themen, sowie Einbeziehung aktueller Ergebnisse der Stress- und Gehirnforschung bilden die Basis der Qualitätssicherung.

## kern.kompetenz

- Stressbewältigung und Stressprävention am Arbeitsplatz
- Betriebliche Gesundheitsförderung in KMUs

## kunden.nutzen

- Langjährige Erfahrung in unserer Kernkompetenz
- Flexible, maßgeschneiderte Seminare und Trainings je nach Zeitbudget
- Vielfältiges Methoden-Spektrum unterstreicht die Lösungsorientierung
- Viele praktische Tipps, die im Job einsetzbar und am Arbeitsplatz sofort umsetzbar sind

## leistungs.spektrum

### o seminare.training.schulung

Langjährige Erfahrung der TrainerInnen in der Wirtschaft und mit Seminargruppen, sowie laufende persönliche und fachliche Weiterbildung bilden die Basis unserer Qualitätskriterien. Daher legen wir bei uns selbst und bei unseren TrainerInnen Wert auf ständige Fortbildung, Selbsterfahrung und Selbstreflexionskompetenz. Unsere praxisorientierten und erprobten Seminare und Trainings sind für den Einsatz und für eine einfache und rasche Umsetzung im Berufsleben konzipiert. Unser Seminar-Angebot umfasst folgende Kernthemen:

- Stressmanagement I Stressprävention
- Zeit- und Selbstmanagement
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Konzentrationstraining
- Brain-Fitness I Brainmoves®
- Energiemanagement
- Entspannungstraining
- Rückenfit-Programme
- Fitnessorientierte Gesundheitsförderung

## o one-to-one.training

Manches lernt man besser im persönlichen Einzeltraining. Für Personen, die Individualismus und die Vorzüge eines persönlichen Trainings bevorzugen. Ihre Vorteile:

- Die vertrauensvolle Atmosphäre eines one-to-one Trainings erleichtert Ihnen, sich zu öffnen
- Das Training ist ganz auf Ihre Anliegen, Ihre Vorkenntnisse und Ihre Wünsche abgestimmt
- Wir richten uns nach Ihren Zeitvorstellungen
- Sie bestimmen Umfang und Intensität

## o business.coaching

Coaching ist ein wertvolles Instrument innerhalb der betrieblichen Gesundheitsförderung. Es bedeutet zielorientierte, wertschätzende Begleitung von Personen in einem persönlichen, eigenverantwortlichen und autonomen Prozess der Lösungsfindung durch unterstützende Fragen des Coach. Unsere Experten begleiten Sie auf wertschätzende, gefühlvolle und kreative Weise zu Gelassenheit, Selbstbewusstsein und vor allem zu ihren eigenen Lösungen. Mit gezielten Fragen, unterstützenden Strukturmodellen und ganzheitlichen, kreativen Methoden. Unser Coaching-Angebot zur betrieblichen und persönlichen Gesundheitsförderung:

- Stresscoaching
- Gesundheitscoaching

## o business.beratung

Wir realisieren wirkungsvoll gesundheitsfördernde Prozesse und Projekte, indem wir Fachkompetenz, langjährige Erfahrung auf Unternehmensebene und Kreativität miteinander verbinden. Fachwissen, Sensibilität und das umfassende Know-how des Beraterteams ermöglichen unseren Kunden den größtmöglichen Nutzen und geben ihnen die Sicherheit, die richtige Wahl getroffen zu haben.

- Konzeption von betrieblichen Gesundheitsförderungsprojekten
- Prozessbegleitung & Moderation von Gesundheitsprojekten und Gesundheitszirkeln
- Mitarbeiterbefragungen zu Gesundheitsförderung

## o entspannungs.methoden

Aktive Stressprävention und die persönliche Entspannungsfähigkeit der MitarbeiterInnen ist heute dringend notwendig - Gesundheit und Produktivität sind letztendlich immer auch von individuellen Faktoren abhängig. Aktives Pausenmanagement, Vitalisierungs- und Entspannungsübungen können einfach in den Arbeitsalltag integriert werden und zwar genau dann, wenn es am notwendigsten ist. Wir arbeiten mit folgenden Methoden:

- Biofeedback / Stresswerteanalysen
- Atemtechniken
- Alpha- und Mentaltraining
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
- Brainmoves® – Bewegungsfitness fürs Gehirn zum Stressabbau
- Brain-Relax - gehirngerechte Entspannungsübungen nach den Erkenntnissen der Gehirnforschung

## referenz.kunden

ACB Austrian Convention Bureau, adworx, ASKÖ NÖ, Bacher Systems, Berndorf Band, BP Austria, Bundesinstitut für Sozialpädagogik, Bundeskanzleramt, Bundesministerium für Wissenschaft und Forschung, Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Bundessozialamt, Bundesverband Urlaub am Bauernhof, Canon, DuPont Austria, eurocom®, Firmenich, Gemeinden Guntramsdorf, Biedermannsdorf und Ravelsbach, Honeywell, Jabil, Jollydays, Kellner & Kunz AG, Kirchorfer Industries, KMU Akademie und Management AG, Kwizda, Landesschulrat für NÖ, Lernquadrat®, NÖGKK, Nycomed Pharma, OÖGKK, McDonalds Schwechat, Pädagogische Hochschule für NÖ und Wien, Oberbank AG, Österreichische Nationalbank, polycollege Wien, Raiffeisenkasse, Raiffeisen Bausparkasse, Semperit-Continental, Shape Line International Franchising, Sonnentor, Spar AG, Stadtschulrat für Wien, Umreich, Verbund AG, Vogel & Noot, WIFI NÖ, WKNÖ, WKÖ. Gesamt-Übersicht unserer Kunden: [http://www.stresscoach.at/referenzen\\_kunden/index.html](http://www.stresscoach.at/referenzen_kunden/index.html)

## referenz.stimmen

*"Mit diesem Seminar, welches unter sehr hohem persönlichen Engagement und Einsatz von Frau Mag. Brigitte Zadrobilek, abgehalten wurde, konnte unser Verkaufsteam sehr wichtige Tipps und Impulse betreffend "Stress - Stressbewältigung" mitnehmen. Die großteils leichten und sehr praxisnahen Übungen und Beispiele, wie man im Zuge eines Geschäftsalltages Stress bewältigen kann, zeigen bereits nach sehr kurzer Zeit Ihrer Anwendung sehr positive Auswirkungen im gesamten Team. Diesbezüglich darf ich mich bei Ihnen, für das von Ihnen für uns speziell abgestimmte, sehr professionelle Programm bedanken!"*  
(Ing. Andreas Zottler, Sales & Marketing Director Vogel & Noot, Austria)

*"Dieses Seminar hat dem ganzen Team der eurocom wertvolle Impulse gegeben. Durch die praxisnahen Rollenspiele wurden die Prozesse transparent und können jetzt besser bewältigt werden. Die vielseitigen Tipps für aktive Stressbewältigung sind sehr wertvoll. Herzlichen Dank!"*  
(Gabriele Neumayr-Stof, Geschäftsführerin eurocom Translation Services GmbH, Wien)

*"Mag. Brigitte Zadrobilek hat uns in einer von einschneidenden Veränderungen geprägten Zeit begleitet. Durch Ihre Seminare zu den Themen "Stressbewältigung" und "Erkennen und verhindern von Burn out" wurden vielen Mitarbeitern und Führungskräften Wege aufgezeigt, diese Probleme zu bewältigen. Die Seminare haben viel aktives Mitarbeiten der Teilnehmer erfordert und dadurch nachhaltige Wirkung erzielt. Da auch jede Menge Spaß dabei war und Mitarbeiter aus verschiedenen Bereichen sich näher gekommen sind, hat dies auch zur weiteren Verbesserung der internen Kommunikation geführt."*  
(Ing. Erich Rainer, BP Austria, Manager Shared HSSEQ, Gesundheit, Sicherheit, Umweltschutz)

*"Das Stressmanagement Seminar, das ich mit meinem Team gemacht habe, hat uns auf 2-fache Weise sehr geholfen. Zum einen ist das Team näher zusammengerückt, zum anderen haben wir konkrete Inputs und Tools gezeigt bekommen, mit denen wir unseren Alltag stressfreier gestalten können! Vielen Dank an Brigitte Zadrobilek für den tollen Tag!"* (Martina Zadina, Geschäftsführerin adworx Internetservice GmbH)

*„Im Namen des Landesschulrates für NÖ bedanken wir uns bei Mag. Brigitte Zadrobilek für den Workshop „Fit im Job“, welcher den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern u.a. das Erlernen von spezifischen Übungen zur Steigerung der Vitalenergie, zur Förderung der Konzentration für den Büroalltag und zur Kurzentspannung am Arbeitsplatz ermöglichte. Der interessante und wissenswerte Vortrag sowie die „Fresh-ups und Brain-Moves für zwischendurch“ waren eine Bereicherung für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer.“*  
(HR Dr. Franz Wesely, Brigitte Diettrich, Landesschulrat für NÖ)

*„Vielen Dank für das sehr professionell durchgeführte Impulsreferat zum Thema Stresskompetenz. Der Vortrag war klar strukturiert und die Ausgewogenheit zwischen Wissensvermittlung und verschiedenen Entspannungsübungen war optimal. Ihr fachkompetenter Vortrag war sehr motivierend und zu keinem Zeitpunkt langweilig. Die Atmosphäre war sehr entspannt und gelöst, so dass sich alle wohl gefühlt haben. Sicher wird jeder für sich die eine oder andere Strategie übernehmen und versuchen, sich damit ein wenig das Leben - in privater wie auch beruflicher Sicht - zu erleichtern. Was mich besonders beeindruckt, ist Ihre positive Haltung gegenüber anderen Menschen. Danke für die Anregungen und viele praktische Hinweise.“*  
(Maria Bernklau, Leiterin der Hauptabteilung Personal-, Finanz- und Gebäudemanagement, Stellvertreterin der Generaldirektorin Österreichische Nationalbibliothek)

Vielen Dank an unsere Kunden! Unsere Kompetenz ist Ihr Gewinn.

## geschäfts.führung

## ausbildungen.qualifikationen

Studium der Betriebswirtschaft, WU Wien, Abschluss 1988.  
Masterstudium MBA in General Management am Joseph Schumpeter Institut Wels, Abschluss 2012.  
15 Jahre leitende Managementpositionen in Verkauf, Marketing und Public Relations in verschiedenen Unternehmen in Handel, IT-Dienstleistung und Internet/Telekombranche, u.a. bei Adler, Ikea, EUnet und KPNQwest. Ausbildung zum Coach, zur Dipl. WIFI-Trainerin, Dipl. Entspannungstrainerin und iSense Biofeedback-Instructorin. Zahlreiche Fortbildungen in betrieblicher Gesundheitsförderung, Kommunikation, Konfliktmanagement, Führung & Management, Teamentwicklung, Mentaltraining I und II, NLP, Kinesiologie, Gehirnforschung und Lerntaining. Ausbildungen im Gesundheitssport: Staatl. geprüfte Fit-Lehrwartin, Instructorin für Nordic-Walking, Gymstick™, MFT, Smovey und laufende Weiterbildungen in sportlichen Spezialthemen. Seit 1984 berufsbegleitende Trainertätigkeit in der fitnessorientierten Gesundheitsförderung. Trägerin des Qualitätsgütesiegels für Gesundheitsförderung „Fit für Österreich“.



Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA  
erfahren.individuell.lösungsorientiert

## kern.kompetenz

Seit 2004 selbständige Tätigkeit als Wirtschaftstrainerin, Coach und Unternehmensberaterin mit Fokus auf Betriebliche Gesundheitsförderung, Stressprävention am Arbeitsplatz, Konzentrations- und Entspannungstraining, sowie fitnessorientierte Gesundheitsförderung. Inhaberin des Unternehmens stresscoach.at mit Sitz in Guntramsdorf.

## mission.statement: gesunde.leistungsfähigkeit.fördern

*„Die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit eines Unternehmens hängt zunehmend von gut qualifizierten, hoch motivierten, gesunden und ausgeglichenen Führungspersönlichkeiten und MitarbeiterInnen ab. Mein Beitrag liegt darin, auf dem Weg zur Selbstverantwortung zu begleiten.“*

## arbeits.weise

- authentisch und praxisbezogen
- fokussiert und lösungsorientiert
- individuell und wertschätzend
- kreativ und freudvoll
- vielfältig und methodenreich

## leit.gedanke

Wer sich den Blick klar erhält, für den hört das Staunen nie auf. (Yutang Lin)

## kontakt.aufnahme

m:+43 664 2061007 e: b.zadrobilek@stresscoach.at  
Homepage: [http://www.stresscoach.at/brigitte\\_zadrobilek/index.html](http://www.stresscoach.at/brigitte_zadrobilek/index.html) und [www.zadrobilek.at](http://www.zadrobilek.at)  
Xing: [https://www.xing.com/profile/Brigitte\\_Zadrobilek](https://www.xing.com/profile/Brigitte_Zadrobilek)  
facebook: <http://www.facebook.com/zadrobilek>  
twitter: <http://twitter.com/Zadrobilek>  
YouTube: <http://www.youtube.com/user/BrigitteZadrobilek/videos>

K16

Die Presse

BILDUNG

DIE PRESSE.COM 4./5. JUNI 2011

WILLIHABER.AT

# Bevor der Ofen aus ist: Weniger anfeuern

**Burn-out.** Eine Studie zeigt: Führungskräfte sind problembewusster, zeigen aber selten Initiative bei der Prophylaxe. Welche Möglichkeiten es gibt.

VON KATHARINA GLATZ

„Das Gefühl, besser und belastbarer als die anderen zu sein geht auf Dauer auf eigene Kosten“, sagt Stresscoach Brigitte Zadrobilek. Entsteht Burn-out, wirkt sich das auch negativ auf die Unternehmenskosten aus: „51.000 Euro sind schnell beisammen, wenn ein Manager drei Monate im Krankenstand ist und in Folge kündigt“, so Franz J. Schweifer und Brigitte Schweifer-Winkler, Eigentümer des Beratungsunternehmens „Die ManagementOASE“. Gemeinsam mit einem 700 Mitarbeiter starken Betrieb haben sie konkrete Messgrößen zur Berechnung von Burn-out-Folgen aufgestellt. Diese gab es nämlich nicht – das zeigte eine von der „ManagementOASE“ durchgeführte Feldstudie zum Thema „Burn-out - Umgang und Maßnahmen in Unternehmen“. „Kein einziges Unternehmen hätte die Kosten berechnet, und das, obwohl sonst in jeder Hinsicht Budgetdruck herrscht und eine Unmenge Zahlen generiert wird“, so Schweifer.

## Raus aus der Tabuzone

Das Ergebnis der Studie zeigt aber auch ein hohes Grundbewusstsein zum Thema Burn-out: 85 Prozent der 39 befragten Geschäftsführer und Personalverantwortlichen gaben an, sich damit bereits beschäftigt zu haben. 90 Prozent bejahten die Existenz von Burn-out im Unternehmen. Das Duo plädiert in ihren Coachings und Trainings für prophylaktische und kurative Maßnahmen. „Raus aus der Tabuzone und den Druck vermindern.“ Zwei Dinge sollten auf diesem Weg geklärt werden: „Wo mache ich mir selbst Druck und welcher Druck liegt an der Orga-

nisation?“ Vieles liegt an Führungskräften und Entscheidern: „Als Multiplikatoren sind sie gefordert, Wissen über die Vermeidung von Burn-out aktiv abzuholen und im Unternehmen zugänglich zu machen. Natürlich auch in eigenem Interesse“, so Schweifer. Da Verleugern bei vielen Gefährdeten und Betroffenen ein großes Phänomen darstellt, ist die wichtigste Grundvoraussetzung für erfolgreiche Intervention die Bereitschaft zur Eigenreflexion und Ehrlichkeit.

## Entspannung als Ziel

Eine kritische Analyse der Arbeits- und Lebensgewohnheiten sollte dabei nicht zu kurz kommen. Das erkannte auch der New Yorker Psychiater Herbert Freudenberger. Er prägte den Begriff Burn-out. Überarbeitet und schlecht bezahlt, litt er selbst darunter.

„Gerade der Beruf, der uns am meisten Spaß macht, ist es auch, der uns viel aberverlangt“, schildert der Neurologe und Psychiater Günther Possnigg, der eine eigene Website zum Thema Burn-out betreibt. (Link siehe Infobox). Wenn die Arbeit im Schlaf auftaucht oder in den Urlaub mitreißt, sind das ernste Warnsignale. Wie lange dauert es, nach einem Tag mit hunderten E-Mails, zig Telefonaten und mehreren Meetings runterzukommen? „Bis zu einer Stunde ist noch in Ordnung“, meint Possnigg dazu und ergänzt: „Arbeitsrechtliche und ergonomische Maßnahmen sind im Vorfeld genauso wichtig wie Erholung, Sabbatical, Umschulung oder Psychotherapie im Krisenfall.“ Engagierte Mitarbeiter sind seiner Meinung nach besonders von dem Wechselspiel zwischen



Arbeiten bis zum Umfallen? Ohne Pause sinkt die Konzentration und der Stress steigt.

[Stockphoto/Thomas]

positiven und stressigen, aushöhlenden Seiten der Arbeit betroffen. „Daher muss jede Burn-out-Prävention zunächst den Dialog mit dem Team oder dem Chef suchen“, so Possnigg. Dafür braucht es laut Schweifer „Investition in Kommunikationsfluss, Vernetzung und Vertrauen“.

## Gehirn trainieren

Da Burn-out nicht durch die Länge der Arbeitszeit, sondern durch anhaltenden Stress entsteht, ist es wichtig, rechtzeitig „Stopp“ und „Nein“ zu sagen. Um Stress zu bewältigen, trainiert Zadrobilek kurzfristige und langfristige Maßnahmen. Erstere zielen auf die Erregungsreduktion ab, zweite auf eine Minderung der Belastung. „Es braucht Mut zur Pause“, so Zadrobilek, die in ihren Seminaren diverse Entspannungsübungen durchnimmt – von der bewussten Atmung bis zu solchen, die beide Gehirnhälften aktivieren: „Das fördert die Konzentrationsfähigkeit und Lösungskompetenz.“ Besonders wichtig ist laut Possnigg vor allem, dass die Maßnahmen „genau geplant, vorbereitet und in ihren Konsequenzen bedacht sind“.

## Seminare & Links

- Umfangreiche Informationen zum Thema Burn-out finden sich auf [www.burn-out.at](http://www.burn-out.at)
- Die „ManagementOASE“ bietet vom 7. bis 8. Juli „Downspeeding im Hochsommer“, am 18. und 16. September „Stress meisterhaft managen“. Am 19. September dreht es sich darum, wie Führungskräfte Burn-out erkennen und vermeiden können. Am 6. Oktober heißt es: „Heraus aus der Krise: Burn-out-Coaching in der Kleingruppe“. Ab 26. Oktober besteht die Möglichkeit, im Kloster Pernegg drei Module zum Thema „Rückzug als Vorwärtsstrategie“ zu buchen. [www.managementoase.at](http://www.managementoase.at)
- Die Unternehmensberaterin und Entspannungstrainerin Brigitte Zadrobilek hält am 18. November am Wifi St. Pölten ein Seminar zu „Stressmanagement in Spitzenzeiten“. Die Kosten betragen 170 Euro. Anmeldung über [www.noewifi.at](http://www.noewifi.at). Auf Zadrobileks Homepage finden sich unter der Rubrik „Leistungen/Brain Moves“ einige Entspannungsübungen: [www.stresscoach.at](http://www.stresscoach.at)

Kurier vom 16.10.2010, Interview

## Ganz simpel abschalten

Der Stresscoach Brigitte Zadrobilek rät zum Erlernen einfacher Entspannungstechniken für die Dienstzeit.

„In diesen drei Berufen – Kellner, Simultan-Dolmetscherin, Notarzwagenfahrer – gibt es immer wieder Spitzenzeiten, in denen der Stresspegel stark steigt. Man braucht in diesen Phasen sehr viel Energie, um leistungsfähig und konzentriert zu bleiben. Es ist daher wichtig, Pausen von fünf bis zehn Minuten einzuhalten und seine Wahrnehmung auf etwas anderes als die Stress erzeugende Situation zu lenken. Entspannungstechniken wie tiefes Atmen, Visualisierung, Wahrnehmungslenkung müssen immer wieder wiederholt werden, damit sie wirken.“

- ▶ Wenn man sich, wie der Kellner über einen lästigen Gast ärgert, einfach an etwas Schönes denken. An Naturerlebnisse oder den Urlaub etwa. So simpel das klingt, bringt es nachweislich einen Entspannungseffekt.
- ▶ Tief und vor allem bewusst atmen. In Stresssituationen wird der Atem flacher und die Spannung wird nicht abgebaut. Mehrmals bis in den Bauch atmen, das kann man im Notarzwagen genauso machen wie in der Dolmetscherkabine.“

Weitere Übungen aus der Edu-Kinesiologie wie die Gehirnhälften-Entspannung finden sich auf [www.stresscoach.at](http://www.stresscoach.at)



**Stress lass nach!** 75 Prozent der Beschäftigten leiden unter Stress und 30 Prozent der Arbeitsunfähigkeit sind auf Stress zurückzuführen

# Stress-Management im Joballtag

Stress-Coach Brigitte Zadrobilek zeigt Auswege aus der Stress-Falle.

JOHANNA JENNER

Wien. Es fing an mit Schlafstörungen. Dann kamen Konzentrationschwierigkeiten und Fehler hinzu. Susanne Langer wurde immer einsilbiger, mied den Kontakt zu den Kollegen. Auch privat zog sie sich zurück. Als die Büroangestellte immer stärkere Probleme mit Magen und Kopfschmerz bekam, suchte sie den Arzt auf. Diagnose: Stressbedingtes Burn out.

Susanne Langer ist kein Einzelfall. Den Zahlen des Internationalen Arbeitsamts zufolge geben 75% der Beschäftigten in europäischen Unternehmen an, unter Stress zu leiden. 30% der Arbeitsunfähigkeit seien auf Stress zurückzuführen. Wie wir dem Stress die Stirn bieten können, verrät Stress-Coach Brigitte Zadrobilek.

## Ent- statt Anspannen

Stress baut sich nicht von heute auf morgen auf, sondern über Jahre. Wichtig ist, persönliche Strategien dagegen zu entwickeln, bevor wir krank werden. Unter persönliche Anti-Stress-Maßnahmen fallen: ausreichende Bewegung (2-3 x pro Woche mind. 30 Minuten) und regelmäßige Pausen (5-10 Minuten, alle 2 Stunden).

„Energie tanken und Stressabbau beginnen nicht erst nach der Arbeit. Auch während der Arbeit sollte man auf ein gutes Pausenmanagement achten. Gerade dann, wenn der Druck am größten ist, helfen Pausen, um wieder produktiver zu arbeiten“, so Zadrobilek. Dazu gehört auch, sich Zeit und Raum zu nehmen, um sich von Anspannungen zu lösen – zu „entspannen“. Das reicht von Atemübungen oder Yoga bis hin zu Massage- und Wellnessanwendungen. Auch direkt am Arbeitsplatz sollten kleine Entspannungsübungen eingebaut werden (Übungen für zwischendurch finden Sie unter: [www.stresscoach.at/tipps.html](http://www.stresscoach.at/tipps.html)).

Wichtig ist, auf seinen Energiehaushalt achten. „Stressreaktionen verstärken sich, wenn man noch eins obendrauf setzt. Etwa mehr Kaffee zu trinken oder noch mehr zu rauchen“, so Zadrobilek. Und rät dazu, auf den Wasserhaushalt zu achten. Denn gerade in Stresszeiten verbrauchen wir mehr Flüssigkeit, daher: zwei Liter Wasser pro Tag trinken.

## Ein Seminar gegen Stress

„Wenn man lernt, der Belastung aktiv zu begegnen und sie zu beherrschen, statt sich umgekehrt von ihr beherrschen zu lassen,

lassen sich die schädlichen Auswirkungen von Stress vermeiden“, so Brigitte Zadrobilek. Sie bietet Stress-Management-Seminare (auch firmenintern) an. Mit dem Ziel, die eigene Stresslandkarte kennenzulernen und zu lernen, mit den Stresssituationen besser umzugehen, Anti-Stress-Strategien einzusetzen, sodass nicht immer in dieselbe Stressfalle getappt wird.

„Der Seminar-Teilnehmer findet seine ganz persönlichen Maßnahmen für Stressabbau und -prävention, für seine ganz persönliche Work-Life-Balance“, erklärt der Stress-Coach.



Mit Stress-Management entspannter arbeiten, zeigt Stress-Coach Brigitte Zadrobilek.



# „Jeder Dritte steht unter Stress“

## Interview mit Frau Mag. Brigitte Zadrobilek



### Steckbrief

#### Mag. Brigitte Zadrobilek

Studium der Betriebswirtschaft, Wirtschaftsuniversität Wien.

15 Jahre leitende Marketing- und PR-Positionen in der Privatwirtschaft im nationalen und internationalen Umfeld in Handel, IT-Dienstleistung und Internet-/Telekombranche.

Zahlreiche Fortbildungen in Kommunikation, Führung & Management, betrieblicher Gesundheitsförderung, Sport und Entspannungstechniken (Dipl. Entspannungstrainerin, Staatl. geprüfte Fit-Lehrwartin, iSense Biofeedback-Instructorin, Nordic-Walking-Instructorin, Schikurs-Gruppenleiterin, Coaching, Mentaltraining, Kinesiologie, NLP, sowie Ausbildung zur Clearing-Leiterin. Gründungsmitglied verschiedener Initiativen in der IT-Branche, langjährige Fitness-Trainerin beim ASKÖ.

Gründungsmitglied von [www.stresscoach.at](http://www.stresscoach.at) – Stressmanagement & Gesundheitsförderung.

*Ein Drittel der Österreicher steht laut einer Umfrage unter Stress. Wie kann man Stress rechtzeitig in den Griff bekommen?*

Stress baut sich nicht von heute auf morgen, sondern über Jahre auf. Vieles können wir nicht entfernen, aber Strategien dagegen entwickeln, bevor wir krank werden. Jedes Ding lässt sich positiv und negativ sehen. Stressreaktionen verstärken sich noch, wenn man noch eins oben drauf setzt. Etwa unter Stress noch einen Kaffee zu trinken. Bewegung ist ganz wichtig. Das muss nicht Sport sein, auch lange Spaziergänge helfen. Die Natur bietet die billigsten Möglichkeiten zum Beruhigen und zum Entspannen.

*Was kann tagtäglich getan werden, um Stress vorzubeugen?*

Persönliche Anti-Stress-Maßnahmen: Bewusstmachen, was mich stresst und auf welche Stressoren ich besonders reagiere. Kennenlernen der eigenen Stresslandkarte. Versuchen, Stressoren umzuwerten (ob ich einen Stressor als solchen wahrnehme, hängt maßgeblich von meiner Bewertung ab!), zu lindern, zu vermeiden, auszugleichen. Störquellen ausschalten und persönliche Ressourcen erhöhen/stärken. Arbeiten mit der eigenen Leistungskurve und nicht dagegen und aktives Pausenmanagement betreiben: nach spätestens zwei Stunden kurze Vitalisierungs- und Entspannungsübungen am Arbeitsplatz durchführen. Die eigene körperliche und mentale Fitness steigern durch bewusste und gesunde Lebensführung, entsprechendem Ausgleich, vor allem unter der Woche (nicht nur am Wochenende oder gar erst im

Urlaub!) Positiv denken, Mentalübungen anwenden.

Betriebliche Anti-Stress-Maßnahmen müssen von der Unternehmensleitung ausgehen, etwa Mitarbeiter-Befragungen, um Lücken und Stressfallen aufzudecken, Tätigkeitswechsel, Weiterbildungsangebote, ganzheitliche betriebliche Gesundheitsförderungsangebote (vor allem auch während der Arbeitszeit!), Arbeitsanreicherung, bessere Planungsabläufe, Führungskräfte-Trainings, Mitarbeiter-Gespräche, Kommunikations- und Informationsaustausch fördern, Gleitzeitmöglichkeiten, soziale Unterstützung für Frauen mit Kindern, Aufwertung der Teiltätigkeiten, Sozialräume etc.

*Warum ist es für gestresste Manager so schwer, Entspannung zu finden?*

Weil sie es selbst oft nicht zulassen und die nötige Geduld nicht aufbringen. Und an ihrem Körper oft jahrelangen Raubbau betrieben haben und die Körperwahrnehmung auf ein Minimum gesunken ist. Chronischer Stress und körperliche negative Auswirkungen werden auch nicht von heute auf morgen aufgebaut, sondern sind eine Folge von lange anhaltendem Stress, daher braucht auch Entspannungsfähigkeit Zeit und Geduld: Aktive Entspannung muss genau so erlernt werden, wie eine Sportart. In der Entspannung müssen Kopfflastigkeit und Körperwahrnehmung gut zusammenspielen. Wenn ich mich nur immer passiv bei einer Massage oder Wellness-Anwendung entspannen möchte, dann wird das mittelfristig nicht reichen und die Nachhaltigkeit nicht gewährleisten. Stress-

abbau und Entspannung liegen in der eigenen Selbstverantwortung, das kann ich nicht delegieren!

*Was genau bieten Sie an zu Entspannung und Stressabbau?*

Maßgeschneiderte Stressmanagement-Seminare und Ausgleichs- und Bewegungsprogramme, sowie Entspannungstrainings für Firmen, die in erster Linie für den Einsatz am Arbeitsplatz zugeschnitten sind. Betriebliche Gesundheitsförderungsmaßnahmen in Bewegungs- und Mentalkompetenz. Stressmanagement und Entspannungstraining in Einzelcoachings. Zum Beispiel: Biofeedback, Progressive Muskelrelaxation, Klangmassage, Alpha- und Mentaltraining, Atemtechniken und Meditation, Brain-Gym®-Vitalisierung.

*Was kann man in möglichst kurzer Zeit unternehmen, um Entspannung zu finden?*

Körperlicher Ausgleich durch aktive Entspannung in der Natur (Walken, Spazieren gehen, Sport ausüben). Entspannungsatmen. Passive Entspannung wie heißes Bad, Sauna, Massage. Entspannungsmethode lernen, zum Beispiel „progressive Muskelrelaxation“, Entspannungs-CD auflegen.

*Erleben Männer Stress anders als Frauen?*

Das Bewusstsein, früh Strategien gegen Stress zu entwickeln, ist bei Frauen eher da als bei Männern. Vieles hängt auch von der Wortwahl ab: Männer fühlen sich eher vom Begriff ‚Stressmanagement‘ angesprochen, Frauen stehen hingegen Begriffen wie „Lifebalance“ oder „Lebensbalance“ näher. ■

## **kontakt.daten**

stresscoach.at - stressmanagement | gesundheitsförderung  
GF: Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA  
A-2353 Guntramsdorf, Falkengasse 65D

m: +43 664 2061007  
f: +43 2236 506 367  
e: office@stresscoach.at  
i: www.stresscoach.at

Xing: [https://www.xing.com/profile/Brigitte\\_Zadrobilek](https://www.xing.com/profile/Brigitte_Zadrobilek)  
Homepage: <http://www.zadrobilek.at>  
facebook: <http://www.facebook.com/zadrobilek>  
twitter: <http://twitter.com/Zadrobilek>  
YouTube: <http://www.youtube.com/user/BrigitteZadrobilek/videos>

Bankverbindung: Raiffeisenkasse Guntramsdorf BLZ 32250, Kontonummer: 12.401  
IBAN: AT33 3225 0000 0001 2401 | BIC: RLNWATWWGTD | UID: ATU58131015

Zuständige Kammern/Berufsverband: Wirtschaftskammer NÖ

- Fachverband Unternehmensberatung einschließlich der Unternehmensorganisation und
- Allgemeine Fachgruppe des Gewerbes (Humanenergethiker)

Mitglied von

- vmmt - Verband der Management- und MarketingtrainerInnen
- Frau in der Wirtschaft

