

Präventivmedizinisches Stress-Resilienz-Programm

# PräMed Pro

Der Weg zu mehr Widerstandsfähigkeit  
bei hohen Belastungen

- > Diagnostik
- > Beratung
- > Begleitung



## Stress – eine zunehmende Herausforderung



Ob ein Unternehmen heute und in Zukunft erfolgreich ist, hängt mehr denn je von der Motivation und Leistungsfähigkeit seiner Mitarbeitenden ab. Beides ist jedoch stark gefährdet: Immer höhere berufliche Anforderungen durch technologische und organisatorische Weiterentwicklungen, zunehmenden Personalmangel sowie private Herausforderungen können zu Überlastungen führen. Hinzu kommen nicht selten weniger körperliche Bewegung, unausgewogene Ernährung und eine verminderte Regenerationsfähigkeit. Dies kann zu chronischem Stress und einem dadurch bedingten Verlust von Energiereserven und Leistungsfähigkeit führen – im schlimmsten Fall zu einem krankheitsbedingten Arbeitsausfall.

### **Der richtige Zeitpunkt: jederzeit**

Die gute Nachricht: Eine Intervention im Rahmen der Stressmedizin ist zu jedem Zeitpunkt möglich und sinnvoll, um die Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress

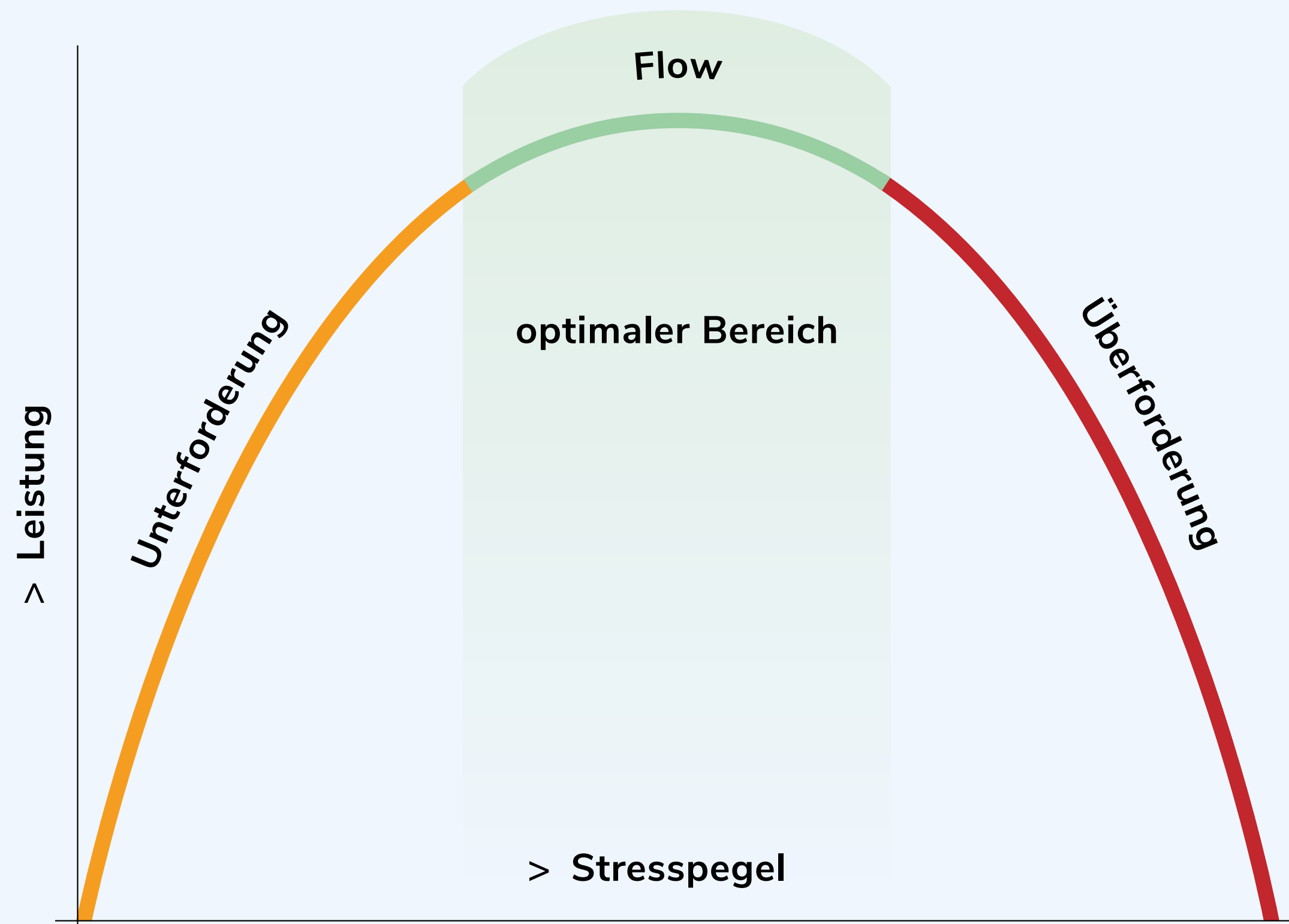
(= Resilienz) zu steigern – sei es zur Prävention oder zur Behandlung erster gesundheitlicher Probleme. Ein ganzheitlicher Ansatz ist dabei von großer Bedeutung. Denn eine nachhaltige Veränderung ist nur möglich, wenn neben der körperlichen und mentalen Ebene auch die Lebens- und Berufssituation der Klientinnen und Klienten mit einbezogen werden.

### **Für einen vorbildlichen Umgang mit Stress**

Vor allem für Führungskräfte und Mitarbeitende in Schlüsselpositionen ist der souveräne Umgang mit Stress essentiell. Sie sind Motivator und Vorbild für andere Mitarbeitende im Unternehmen und lotsen diese durch anspruchsvolle Zeiten.

Es ist daher besonders wichtig, dass diese in der Lage sind, den eigenen Stress richtig einzuschätzen und über Strategien verfügen, um mit den Belastungen konstruktiv umzugehen und einer dauerhaften Überlastung entgegenzuwirken.

# Die Stresskurve – so hängen Stresspegel und Leistungsfähigkeit zusammen



## Kein Stress

- > Langeweile
- > Apathie
- > Lethargie
- > Desinteresse



## Eustress

- > gesunde Anspannung
- > Fokussierung
- > Motivation
- > Zufriedenheit
- > hohe Leistungsfähigkeit
- > Gesundheit



## Distress

- > Anstrengung
- > Erschöpfung
- > Burnout
- > Unzufriedenheit
- > drohender Arbeitsausfall

# Aufbau der Stress-Resilienz – der Lösungsweg

Im Rahmen unseres präventivmedizinischen Stress-Resilienz-Programms führen wir eine individuelle Standortbestimmung durch. Basierend auf einer umfangreichen medizinischen und interdisziplinären Diagnostik sowie durch ausführliche persönliche Gespräche mit Expertinnen und Experten zeigen wir auf, wo Klientinnen und Klienten in puncto Resilienz und Gesundheit aktuell stehen.

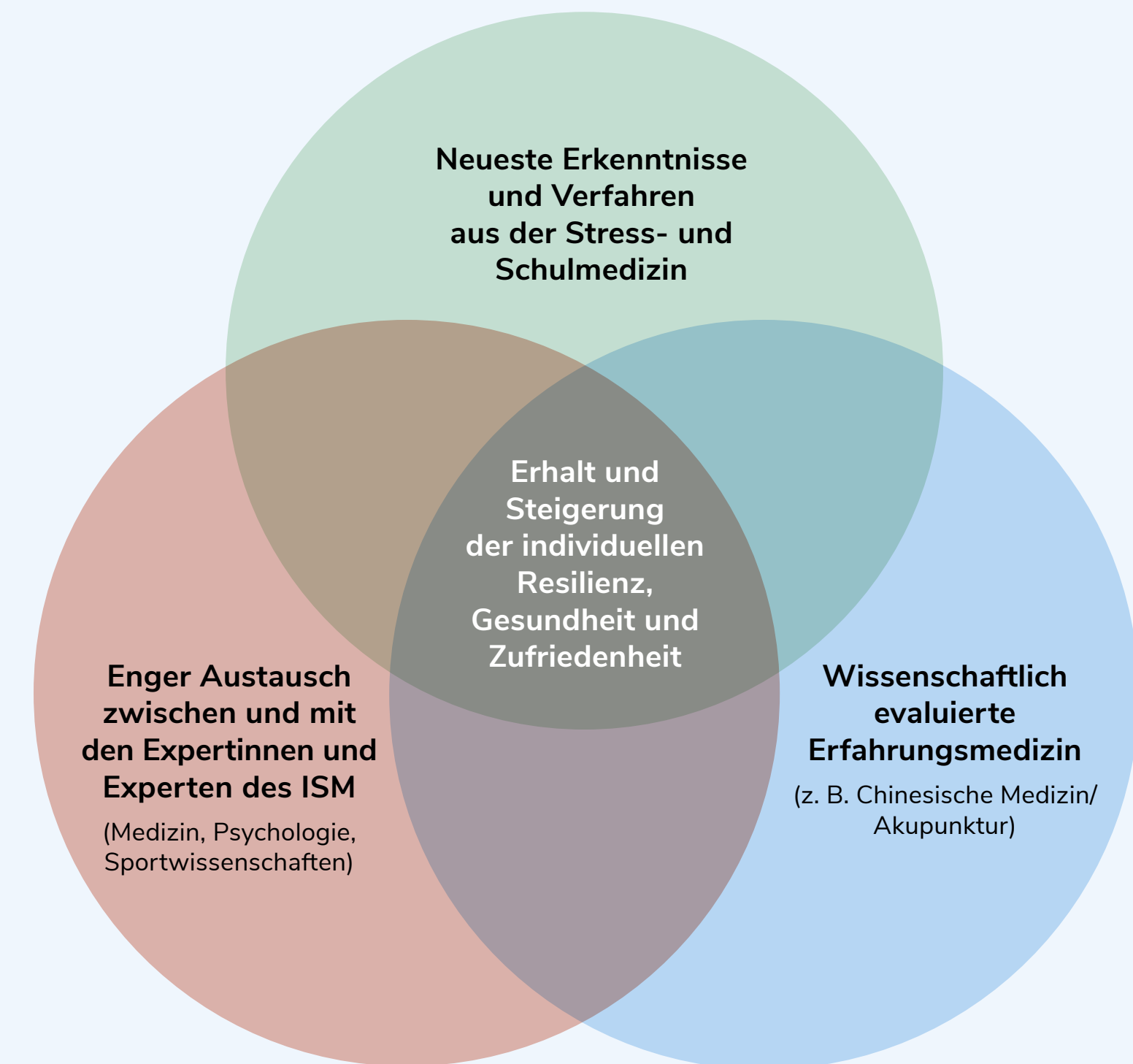
## Mehrere Perspektiven, eine Auswertung

Ein enger Austausch zwischen den Expertinnen und Experten des Instituts für Stressmedizin Rhein Ruhr bildet die Grundlage für die Erstellung eines ganzheitlichen Befundbildes in Form eines persönlichen Profils. In einem anschließenden Auswertungs- und Beratungsgespräch erläutern wir die Ergebnisse und geben individuelle Handlungsempfehlungen – präventiv und therapeutisch.

## Der Weg zurück zur Stärke

Mit diesen Empfehlungen erhalten Klientinnen und Klienten Strategien und Werkzeuge, um ihre Gesundheit, Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern, ihre Stressbelastung zu verringern und ihre Resilienz und Erholungskompetenz zu stärken. Durch die Anwendung kommen sie von der Reaktion in die Aktion – sie werden zu selbstbestimmten Gestalterinnen und Gestaltern ihrer beruflichen und privaten Situation. Denn: Gute und gesunde Führung fängt bei sich selbst an!

## Unsere Erfolgskombination



## Weiterführende Begleitung – nachhaltiger Erfolg



Um die durch unsere Diagnostik und Beratung gewonnenen Erkenntnisse in proaktive Veränderungen umzusetzen, bedarf es hoher Willenskraft und starker Selbstdisziplin. Unserer Erfahrung nach lassen sich alte Gewohnheiten und Verhaltensmuster nur schwer durchbrechen. Leichter ist es mit Unterstützung!

### **Evaluieren und korrigieren**

Es ist daher hilfreich, die Diagnostik und Beratung mit einer weiterführenden Begleitung durch das Institut für Stressmedizin Rhein Ruhr zu kombinieren. Hierbei unterstützen wir unsere Klientinnen und Klienten individuell und geben ihnen vertiefende Werkzeuge an die Hand. Die Veränderungsmotivation wird kontinuierlich gestärkt, auftretende Hindernisse werden analysiert, individuelle Umgangsstrategien entwickelt und Erfolge reflektiert.

### **Langfristig von neuen Strategien profitieren**

Zusätzlich bieten wir praktische Übungen und etablierte Verfahren der Stressmedizin (wie z. B. Biofeedback-Training) und der wissenschaftlich evaluierten Erfahrungsmedizin (wie z. B. Akupunktur) an. Ziel ist die Steigerung der eigenen Resilienz durch die nachhaltige Veränderung von Verhaltensweisen, um Stresssituationen und Erholungsphasen mit positiver Energie zu meistern – beruflich und privat.

# Das erwartet Sie – der Ablauf unseres Programms

## Datenschutz

Das Programm unterliegt den Anforderungen der Verarbeitung von Gesundheitsdaten nach der DSGVO sowie der gesetzlichen Schweigepflicht.

## 1. Stressmedizinische Diagnostik

- 1.1 Fragebogen-Diagnostik im Vorfeld des Untersuchungstages
- 1.2 Somatische Untersuchung
  - > Messung der Herzratenvariabilität (HRV)
  - > Organ-Ultraschall
  - > Blutwertanalyse
  - > Elektrokardiogramm (EKG)
  - > Messung von Blutdruck und Puls
  - > Bestimmung der Körperzusammensetzung (Muskel-, Fett- und Wasseranteile)
- 1.3 Psychosoziale Anamnese
  - > Identifizierung von Belastungen und Herausforderungen
  - > Bewusstmachung von Resilienzfaktoren
  - > Erfassung der beruflichen und privaten Situation
- 1.4 Bewegungs- und Funktionsanalyse
  - > Erfassung der Bewegungsfunktionalität bei komplexen Bewegungsmustern
- 1.5 Motivations- und Volitionstest
  - > Erstellung eines Motivations- und Willenskraftprofils
- 1.6 Ernährungsanamnese
  - > Analyse des Ernährungsverhaltens
  - > Beurteilung der Nahrungszusammensetzung in Bezug auf Nährstoffe und essentielle Stoffe

## 2. Interdisziplinäre Beurteilung

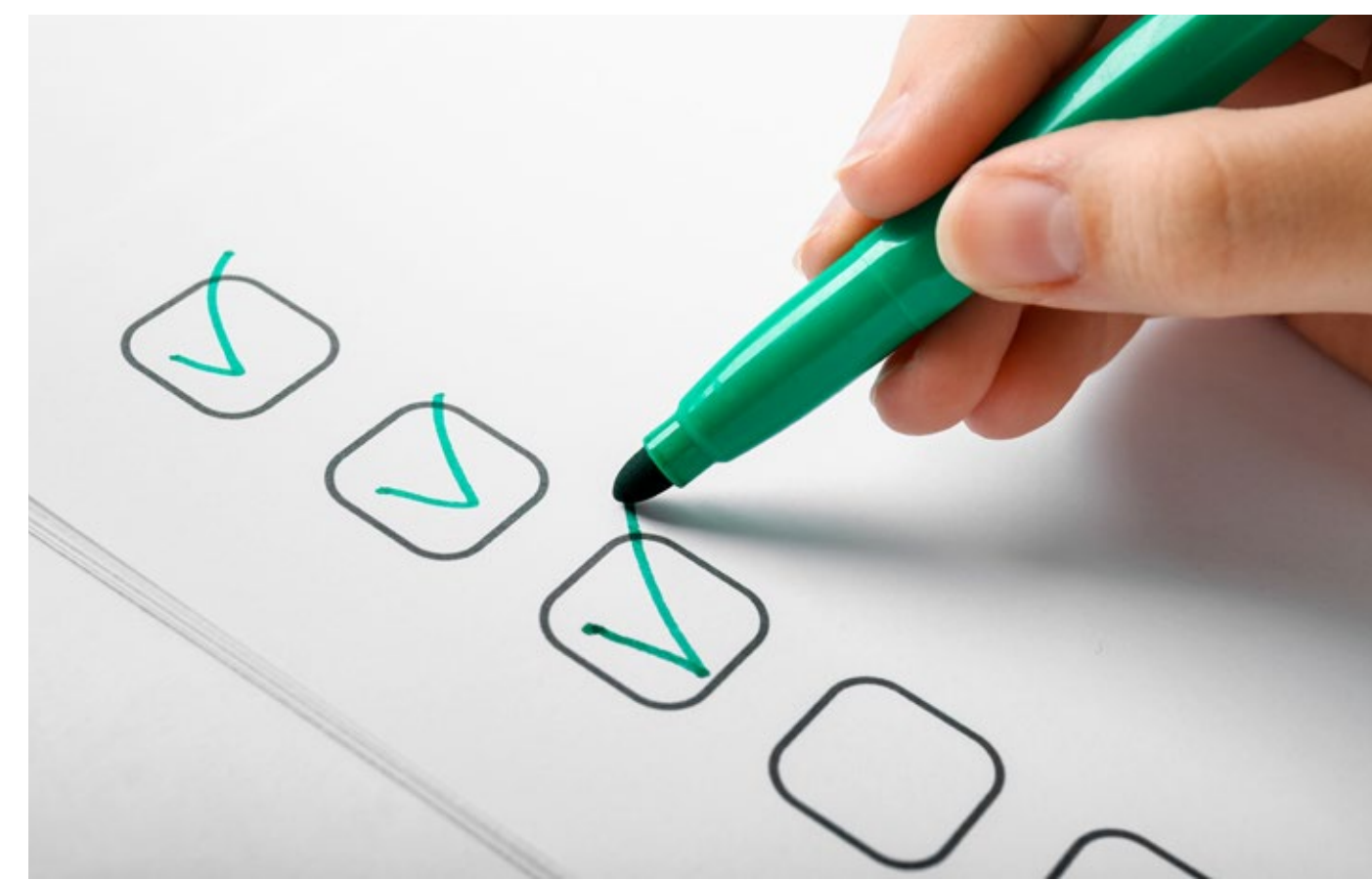
- 2.1 Interdisziplinärer Austausch zwischen den Fachexpertinnen und -experten des ISM
- 2.2 Erstellung eines ausführlichen Befundberichts

## 3. Auswertungs- und Beratungsgespräch

- 3.1 Intensive Erläuterung der Ergebnisse aus dem Befundbericht
- 3.2 Erläuterung der individuellen Handlungsempfehlungen

## 4. Weiterführende Begleitung (optional)

- 4.1 Stärkung der Veränderungsmotivation
- 4.2 Hindernisanalyse und Erarbeitung von Umgangsstrategien
- 4.3 Reflexion des Erfolges als Grundlage einer langfristigen Veränderung
- 4.4 Stressmedizinische Verfahren wie Biofeedback-Training, Akupunktur etc.



# Unser Leitgedanke – Veränderung beginnt beim Einzelnen

Das Institut für Stressmedizin Rhein Ruhr ist eine der führenden Institutionen für das Thema Stressmedizin. Unser Ziel ist es, die individuelle Resilienz sowie die von Teams und Unternehmen langfristig zu stärken, damit sie mit Herausforderungen und Krisen besser umgehen können: vom „Starke Ich“ über das „Resiliente Du“ zum „Gesunden Wir“. Dabei stehen Zufriedenheit, Gesundheit und Motivation im Mittelpunkt unserer Arbeit. Unsere Denk- und Arbeitsweise ist lösungs- und ressourcenorientiert.



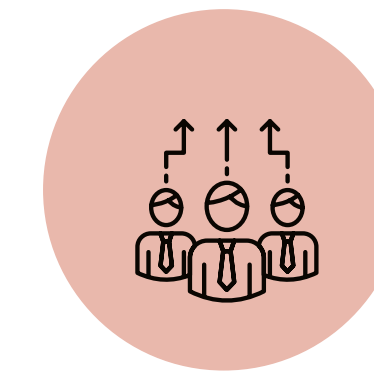
## Das „Starke Ich“

Wir helfen unseren Klientinnen und Klienten dabei, ihre persönliche Resilienz zu stärken, um so der zunehmenden Dynamik und Komplexität im modernen Arbeitsleben konstruktiv zu begegnen. Auf diese Weise lassen sich die Zufriedenheit und die Leistungsfähigkeit erhöhen und erhalten. Zu unserem Angebot gehören neben dem präventivmedizinischen Stress-Resilienz-Programm auch Coachings sowie Seminare für Mitarbeitende zu diversen Themen rund um Stressbewältigung und Gesundheit.



## Das „Resiliente Du“

Fach- und Führungskräfte werden von uns darin unterstützt, notwendige Veränderungen zu gestalten, damit ihre Teams gesund und resilient werden, handeln und dies auch nachhaltig bleiben. Hier arbeiten wir mit der Begleitung von Führungskräften und Teams, aber auch mit Seminaren zu Themen rund um gute und gesunde Führung, Changemanagement und mentale Gesundheit.



## Das „Gesunde Wir“

Wir helfen dabei, die Unternehmenskultur positiv zu verändern sowie die Strukturen des betrieblichen Gesundheitsmanagements zu etablieren bzw. zu verbessern. Zudem erarbeiten wir gemeinsam mit unseren Kunden eine gesunde Vision des Unternehmens. Am Ende vieler Veränderungen bei Einzelpersonen, Teams und Unternehmen steht für uns ein größeres Ziel: eine gesündere und widerstandsfähige Gesellschaft, die die Herausforderungen der Gegenwart und der Zukunft erfolgreich meistert.

Präventivmedizinisches Stress-Resilienz-Programm

# PräMed Pro



**Institut für Stressmedizin Rhein Ruhr**  
**ISM Management GmbH**

Friedrichstraße 5  
45525 Hattingen

Tel (02324) 8 67 35 97  
Fax (02324) 8 67 35 99

**[info@ism-rhein-ruhr.de](mailto:info@ism-rhein-ruhr.de)**  
**[www.ism-rhein-ruhr.de](http://www.ism-rhein-ruhr.de)**