



Unter Volldampf zum Stillstand?

Ein Abriss zum Stressmanagement im Betrieb



Einführung und Begriffe

Dr. Stephan List, Ravensburg

3.200.000



Schon als unsere Kinder noch klein waren,
fragten sie:

„Wo ist Papa? Tanken oder in der Fabrik?“

Wo sollte er denn auch sonst sein?

Später kommentieren sie diese einseitige
Lebensweise so:

„Ich werde mal kein Papiermacher, lieber
werde ich Penner, da hab ich wenigstens
Zeit.“

Dorothee Evers:
Das Leben mit einem Papiermacher aus der
Sicht der Ehefrau.
Vortrag APV Darmstadt 1984

Ihre persönlichen Stakeholder



Beruf, Arbeit



Sie selbst



Familie, Freunde

Wie halten
Sie die
Balance?



Die Referenten und ihre Themen

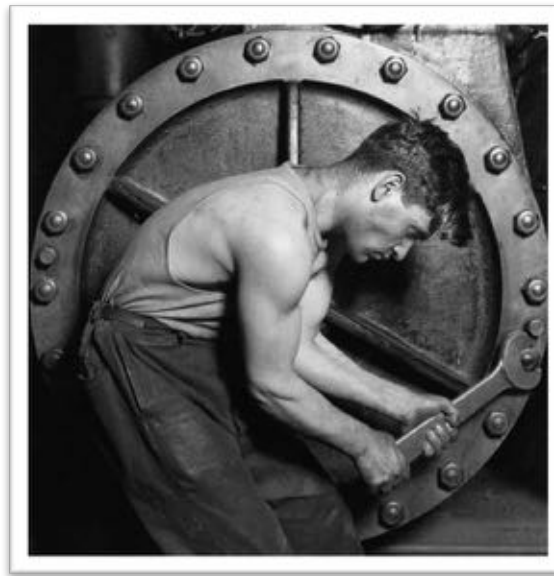


STRESS?

BURNOUT?

Belastung und Beanspruchung

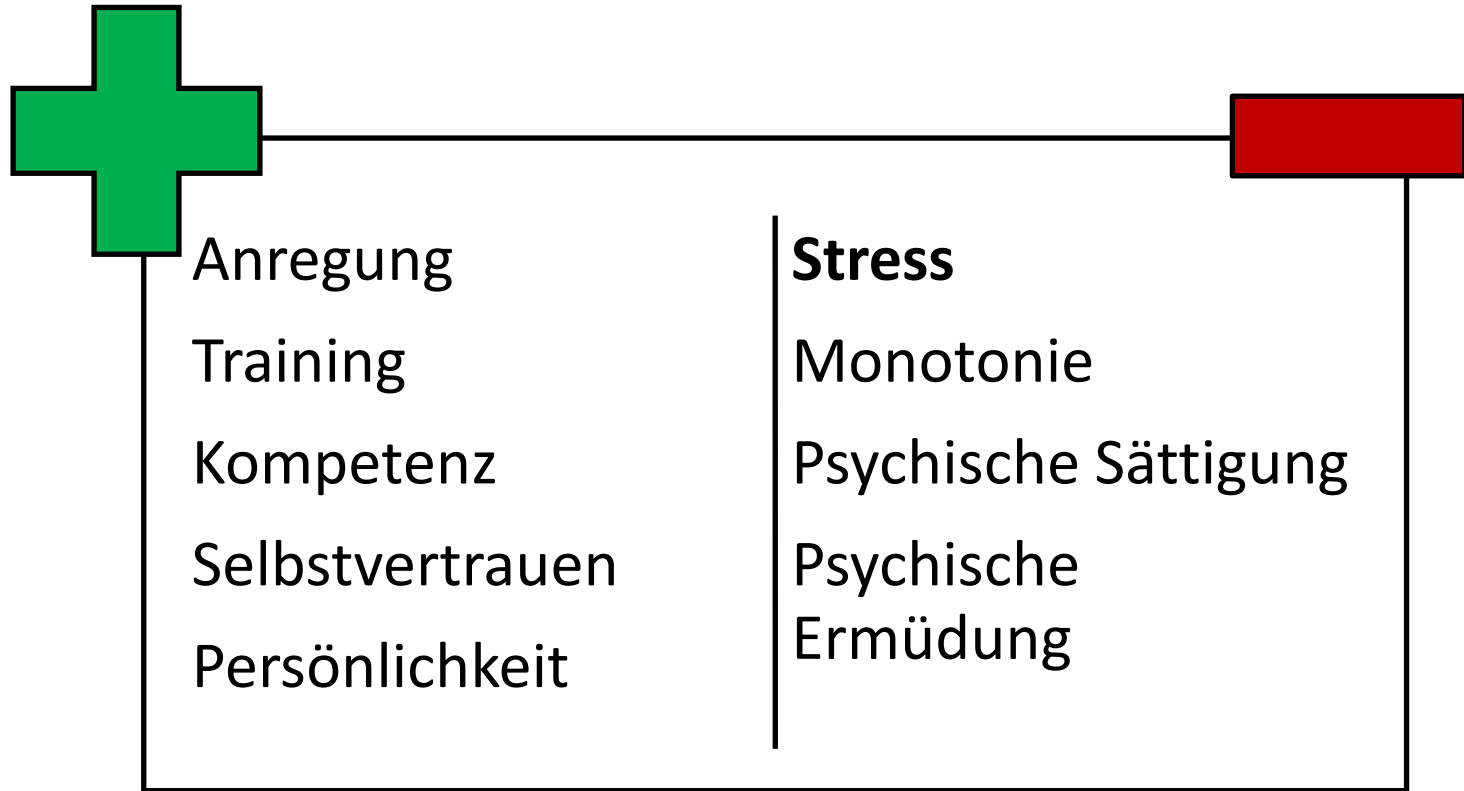
Belastung



Beanspruchung

Leistungs-
voraussetzungen

Folgen von Beanspruchung



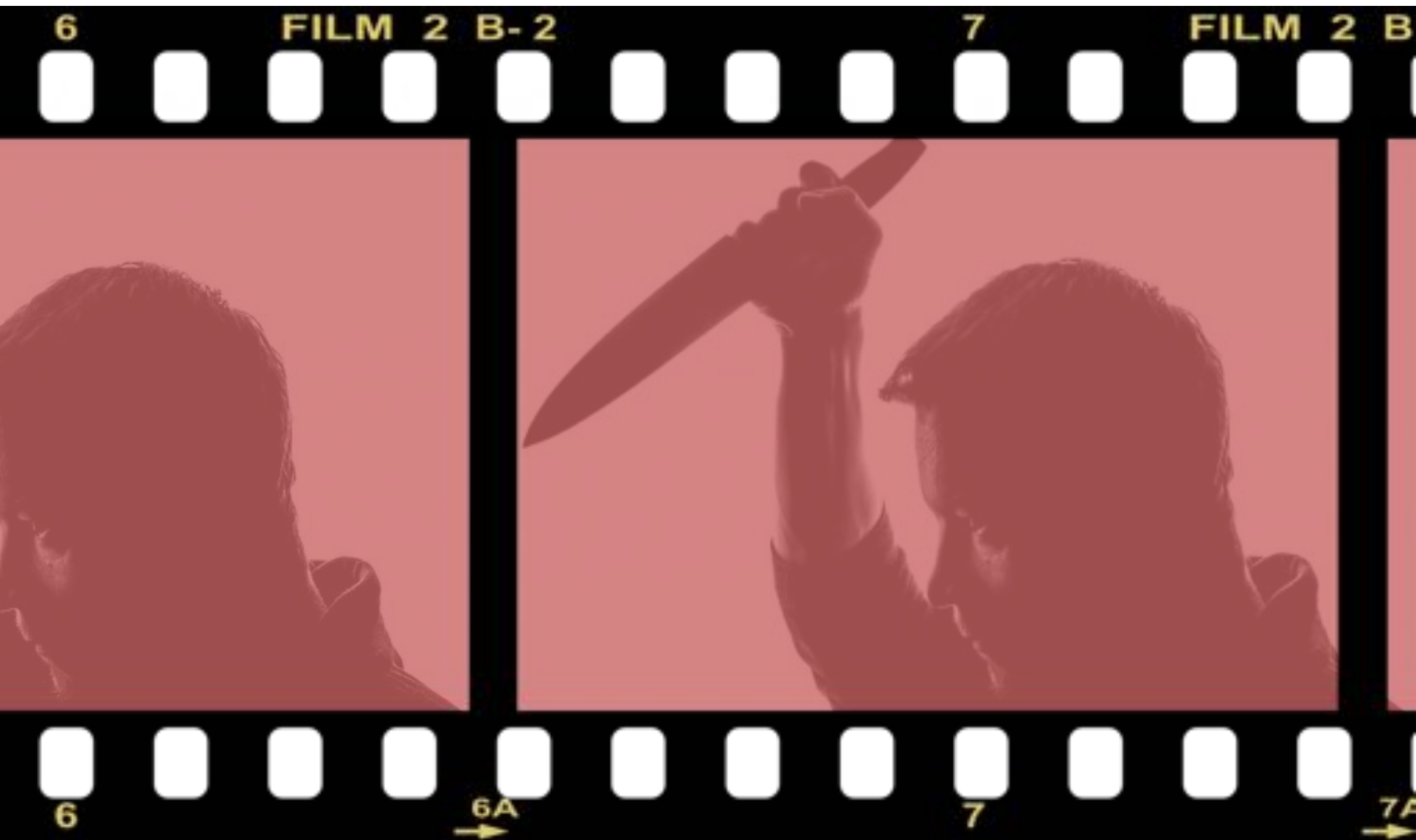
Quantität

„Allein die Dosis macht’s,
dass ein Ding kein Gift sei.“

Paracelsus (1493–1541)



Qualität

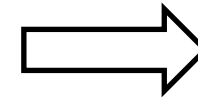
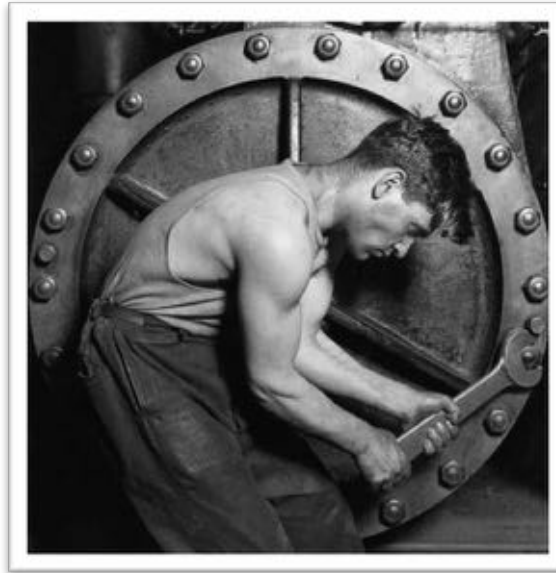
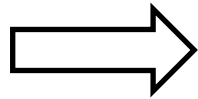
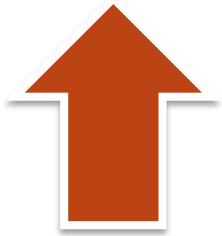


Qualität



Belastung und Beanspruchung

~~FEHL-~~
Belastung



~~FEHL-~~
Bean-
spruchung



Leistungs-
voraussetzungen

Ich wünsche Ihnen einen
entspannten Verlauf der Tagung

