



«Transformation is all about learning and reinventing yourself: As a business model, as an organisation, as a human being»

Die heutige Komplexität stellt sowohl für Unternehmen als auch für HR- & Personalentwickler, Berater und Coaches eine neue Dimension dar. Diese kann nur mit einer Kombination aus sozialer Intelligenz, mentaler Klarheit, neuen Lösungsansätzen und Liebe für Menschen bewältigt werden. Das Verständnis der versteckten Zusammenhänge zwischen Entwicklung, Leistungsfähigkeit, Kreativität und Erfolg in der neuen Welt bietet den Führungskräften und Mitarbeitern eines Unternehmens ein nachhaltiges Gefäss für die Gestaltung der Transformation und die Vorbereitung auf eine glorreiche Zukunft.

■ Von Dr. Cornelia Birta

Eine Metastudie, publiziert im «Journal Frontiers in Immunology», analysierte 18 Studien, die über 11 Jahre an 846 Probanden durchgeführt wurden. Diese zeigen, dass eine Person, die Stress ausgesetzt ist, eine sogenannte automatische **«Flucht oder Kampf»**-Reaktion durchläuft. Die Betonung liegt auf dem Begriff «automatisch». Das heisst, es ist völlig egal, ob diese Reaktion gerade passt oder nicht. Sie passiert vielleicht in einer wichtigen Sitzung, unabhängig von unserer Rolle und losgelöst davon, ob wir das gerade wünschen oder nicht. Die Evolution ist schlauer und macht ihren Job, ohne uns zu fragen. Ja, überall, auch im Unternehmen!

Diese Kettenreaktion verändert die Biochemie (Botenstoffe und Hormone), die Entzündungsantwort und die Energieverteilung im Körper (zwischen Herz, Gehirn und Organen).

Schlussendlich führt sie sogar zu einer Veränderung des genetischen Ausdrucks (genetic expression). Der dauerhafte Stresszustand ist die Basis für weitere Veränderungen, die zu chronischen Erkrankungen auf körperlicher und mentaler Ebene führen, zu Leistungsabfall und mangelnder Motivation, Kreativität und Energie. Er hinterlässt Spuren bis zur zellulären Ebene. In diesem Zusammenhang ist die kurzfristige Auswirkung von sog. positivem Stress, der Ressourcen aktiviert und zum Erreichen eines Ziels dient, nicht relevant. Transformation ist keine Einmal-Gelegenheit, sondern wird uns über die nächsten Jahre beschäftigen. Chronischer Stress ist eine Herausforderung, die wir zu meistern lernen müssen.



Hohe Kosten: Folgen von Stress, Druck und Beschleunigung im Unternehmen

Grosses Umdenken im Unternehmen ist gefragt. In Anbetracht dieser gravierenden Veränderungen im menschlichen Körper und der Prognosen in Bezug auf arbeitsbedingte Erkrankungen ist Stress und Druck die erste Stufe, die in der Transformation gelöst werden muss, bevor überhaupt Kreativität, Motivation und Begeisterung oder grosse Organisationsänderungen einen Platz finden können. Die Reorganisation braucht Ressourcen, und ein permanenter «Überlebens-Modus» ist ein ungeeigneter Zustand dafür. Menschen unterliegen zuerst den Gesetzen der Biologie. Sie entscheiden, welchen Weg sie nehmen.

Mentale Fitness 4.0 ist ein modernes Programm, das auf die aktuellen Bedürfnisse der Arbeitswelt zugeschnitten ist und ständig weiterentwickelt wird.

Das Programm wurde aus neuesten Forschungen in der Neurobiologie, der Epigenetik und der Psychoneuroimmunologie entwickelt und nutzt gut untersuchte Massnahmen und Techniken, um die veränderte Balance im Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Ziel ist es, die gesundheitlichen Folgen zu minimieren und Leistung sowie Motivation zu fördern. Weiterhin zielen die Techniken auf die **Bildung neuer Fähigkeiten** und ein tieferes Verstehen der Zusammenhänge zwischen Stress, Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Innovationskraft und Erfolg.

Die mentale Ebene ist eine Schlüsselstelle, die alle anderen Ebenen verbindet und die Wege zum Erfolg verkürzt. Sie ist nicht isoliert zu sehen, denn Denken, Fühlen, Tun, Verhalten und soziale Interaktionen sind eng miteinander verbunden und können nicht voneinander getrennt werden. Sie können mental andere Ebenen beeinflussen. Die neu erworbenen Kompetenzen im Bereich Mentale Fitness 4.0 ermöglichen Ihnen, schnell vorwärts zu kommen und andere Wechselwirkungen trotz ihrer Komplexität zu verstehen. Klarheit ist eine gute Basis für neue Lösungen.

Mentale Fitness Teil 1

Umgang mit Stress, Druck und Beschleunigung

Dauerstress überdeckt Ihr Potenzial und Ihre Kreativität:

Lernen Sie, Stress als einen Freund zu sehen,



der versucht, Sie in schwierigen Zeiten am Leben zu erhalten. Wenn Sie die Symptome als Wegweiser sehen, dann wissen Sie, auf welcher Ebene Sie zuerst den Ausgleich einleiten müssen: nämlich da, wo die stärksten Symptome sind! Der Zustand von Stress und Angst wirkt wie eine Bremse, denn diese Biochemie im Körper überdeckt Ihr Potenzial, Ihre Kreativität und Ihre Wahrnehmung für neue Möglichkeiten.

Die richtigen Voraussetzungen schaffen: Mehr Energie und Zeit für sich selbst

Erfolg und Veränderung kosten viel Energie. Nicht umsonst haben erfolgreiche Menschen zu allen Zeiten der Geschichte sehr darauf geachtet, wie sie mit Zeit, Ressourcen und Energie umgehen. Ihre Gewohnheiten, die Menschen in Ihrer Umgebung, Ihre Hobbies und alles, was Sie denken, fühlen oder tun, haben einen Einfluss auf Ihre verfügbare Energie sowie Motivation, Gesundheit und Erfolg. Alles,

was Sie erfreut, gibt Ihnen Energie. Alles, was Sie ärgert oder unpassend ist, vernichtet Ihre Energie.

Stress reduzieren

Stress ist, wie wir schon gesehen haben, eine «Kampf-und-Flucht-Reaktion» und verändert in dem Moment den Körper. Es werden entsprechende Anpassungen eingeleitet, um das eigene Überleben zu sichern. **Blutzucker und Blutdruck steigen**, um mehr Energie zur Verfügung zu stellen. Dabei ist es wichtig, die Symptome bewusst zu analysieren, sich selbst besser kennenzulernen und zu wissen, was Sie tun können, um Ihre Resilienz zu steigern und Ihren Körper bewusst ins Gleichgewicht zu bringen.

Stresswarnsignale erkennen

Verhalten: z.B. Rauchen, Zähneknirschen, Hungerattacken, Rückzug, schnelles Aufbrausen, Ineffektivität

Körper: z.B. Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Schlafstörungen, Muskelverspannungen, Herzasen, Unruhe, Ohrengeräusche

Emotionen: z.B. Machtlosigkeit, innerer Druck, Ärger, Einsamkeit, Sinnlosigkeit, Ängste, Verärgerung

Mental: Vergesslichkeit, Mangel an Kreativität, Gedankenkarussell, Orientierungslosigkeit, Entscheidungsunfähigkeit, Konzentrationsdefizite, Konzentrationschwäche

Stress kann unterschiedliche Quellen haben und muss auf der Ebene gelöst werden, wo er entstanden ist. *Die heutigen Umwälzungen in der Welt betreffen alle Bereiche des Lebens und können zusätzliche Ängste, ungelöste Konflikte und Schwächen an die Oberfläche bringen.* Deswegen ist es eine wichtige Fähigkeit, Stress zu erkennen und lösen zu lernen. Selbst im Tunnel können Sie deutliche Signa-



Übersicht der Serie Mentale Fitness 4.0

Teil 1	Teil 2	Teil 3
Umgang mit Stress, Druck und Beschleunigung	Mindset und Erfolg	Mentale Fitness im Leadership
1. Stress managen – Symptome erkennen 2. Inneres Gleichgewicht und Entschleunigung 3. Resilienz 4.0	1. Mentale Klarheit und Fokus 2. Mindset und Erfolg 3. Autopiloten umprogrammieren	1. Vision – Chancen der Transformation 2. Reflexion – Urteil – Entscheidungen 3. Hebel in der Komplexität

le erkennen. Dazu gehören Unzufriedenheit, Energie- und Motivationsmangel, das Gefühl, sich ständig im Kreis zu drehen, und die Unfähigkeit, Probleme zu lösen.

Digitale Diät und Entschleunigung. Ständige Erreichbarkeit und Onlinepräsenz erhöhen den Stress durch Daueraufmerksamkeit. Das Gehirn muss alle Informationen bewerten und in wichtig oder unwichtig sortieren. Eine höhere Menge an Informationen erhöht die Geschwindigkeit der Verarbeitung.

Die blaue Lichtstrahlung vom Computer beeinflusst negativ die Kortisol-/Melatonin-Kurve (Wachwerden und Schlafhormone). Die hohe Kortisolmenge im Körper verändert die Rezeptoren und führt zuerst zur Kortisolresistenz und später zu Müdigkeit, Energiemangel und Leistungsabfall. Schlafqualität, Erholung

und Regeneration verschlechtern sich und das wiederum wirkt sich negativ auf die Leistungsfähigkeit aus.

Das folgende Vorgehen möchte Sie unterstützen, Stresssymptome zu erkennen, und Sie dazu einladen, konstruktive Lösungen zu finden und diese in Ihren Alltag zu integrieren. Wenn Sie annehmen, dass Ihnen die Zeit dafür fehlt, dann überprüfen Sie Ihren Terminplan und Ihre Aktivitäten: Sie werden mit Sicherheit Dinge finden, die deutlich weniger Sinn machen als das Vorhaben, Ihre eigene Resilienz zu stärken, wozu auch ein effektives Zeitmanagement gehört.

Resilienz trainieren mit Plan: *Es geht nicht darum, was Sie theoretisch schon wissen, sondern was Sie praktisch tun!* Zeitinvestition ca. 15–20 min pro Tag

Vorgehen: Stress erkennen und lösen in 9 Schritten (nach Cornelia Birta 2017)

1. Beschreiben Sie Ihre Stresssymptome auf allen Ebenen (siehe Liste oben)
 2. Was sind die Gründe für Ihren Stress? Zusammenhänge erarbeiten & verstehen
 3. Wie gehen Sie damit um? Welche Strategien kennen Sie?
 4. Bewerten Sie negative & positive Bewältigungsstrategien (Rauchen, Alkohol, Medikamente vs. Sport, Hobbies, Natur, Stille)
 5. Ihre Erkenntnisse & Aha-Momente aus der Selbstreflexion aufschreiben
 6. Bewusste Entspannung regelmässig einleiten (Stille, Meditation, Atemübungen) (1 x am Tag 10–15 min)
 7. Regelmässige digitale Diät (2–3 x pro Woche)
 8. Eigenen Plan entwickeln – fangen Sie schnell mit dem kleinsten Schritt an
 9. Evaluation – dokumentieren Sie Ihren Fortschritt. Es braucht 3–4 Wochen, bis Sie die ersten Resultate sehen (Symptome wieder bewerten, Veränderungen notieren)
- Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei!!



AUTOR

Dr. Cornelia Birta ist Gründerin von FIT FOR TRANSFORMATION, studierte Medizinerin, Technologiemanagerin, Coach und Dozentin im CAS Studiengang «Next Generation Leadership» an der HWZ in Zürich. Mit ihrer einzigartigen Know-how-Mischung aus Neuroforschung, Innovationsmanagement und Business hilft sie ihren Kunden, neue Fähigkeiten zu entwickeln, durch unvorhersehbare Veränderungen souverän zu navigieren und die Spannungsfelder zwischen der alten und der neuen Welt in einer stetig wachsenden Komplexität als Entwicklungschance zu nutzen.