Prof. Dr. Gert Kaluza

Jenseits von Patentrezepten: Stresskompetenz und Selbstentwicklung

„Stressmanagement ist eine persönliche Führungsaufgabe."

Nachhaltig erfolgreiches Stressmanagement beruht auf einem lebendigen Wechsel zwischen Phasen positiver Anspannung während zielgerichteter Aktivität und Phasen der Entspannung und Regeneration. Nicht ein möglichst anforderungsarmes Leben, sondern eine ausgewogene Balance zwischen Arbeit und Freizeit sowie ein gelassener, sicherer und zugleich aktiver Umgang mit beruflichen wie privaten Anforderungen sind die Ziele.

Individuelles Stressmanagement fußt auf den 3 Säulen der *instrumentellen, mentalen und regenerativen Stresskompetenz*. Die Entwicklung der eigenen Stresskompetenz in diesen 3 Bereichen ist entscheidend, um angesichts steigender psychosozialer Belastungen, einer zunehmenden Erosion sozialer und traditionell vermittelter Haltgeber und einer damit wachsenden Unsicherheit, Stabilität und Sicherheit in sich selbst zu finden. Selbstentwicklung in diesem Bereich beginnt mit der kritischen Reflektion eigenen Stresserlebens und -verhaltens und der Bildung eines Entwicklungswunsches, den es dann in Handlungsziele zu übersetzen und in konkreten Schritten im Alltag umzusetzen gilt.

Jenseits von einfachen Patentrezepten meint Stressmanagement somit mehr als das Erlernen von Techniken, sondern stellt eine permanente persönliche Entwicklungsaufgabe dar.

Prof. Dr. Gert Kaluza
ist psychologischer Psychotherapeut und als Trainer, Coach und Autor im Bereich der individuellen und betrieblichen Gesundheitsförderung tätig. Nach über 20jähriger Tätigkeit an verschiedenen Universitäten gründete er 2002 sein eigenes Fortbildungs- und Trainingsinstitut (www.gkm-institut.de). Er ist verheiratet und Vater von drei Töchtern. Seinen eigenen Ausgleich findet er bei Waldläufen, auf dem Segelboot und beim Tango Argentino.

Prof. Dr. Gert Kaluza
GKM Institut für Gesundheitspsychologie, Liebigstraße 31a, 35037 Marburg
Tel.: 06421/979526, Email: kaluza@gkm-institut.de