

# **Mentale Hygiene im stressigen Arbeitsalltag – So navigieren Führungskräfte sicher durch stürmische Zeiten**

**Berlin, den 10. Oktober 2023** - Die Weltlage alles andere als stabil, die Wirtschaft im Krisenmodus und ein Arbeitsmarkt im Wandel: In unsicheren Zeiten sind Führungskräfte besonders gefordert. Kara Pientka ist Mitbegründerin des INHESA-Instituts für Health- und Selfcare und gehört zu Deutschlands etablierten Spitzencoachs. Seit über 25 Jahren begleitet sie Fach- und Führungskräfte namhafter Konzerne wie ERGO, Price Waterhouse Coopers oder der Ottogroup bei beruflichen und persönlichen Veränderungsprozessen.

In der Woche des World Mental Health Day teilt sie ihre **Vier-Schritte-Technik zur mentalen Ent-Stressung**:

## **Die vier Schritte der mentalen Hygiene**

### **1. Mentale Notbremse ziehen: den auf den Abgrund zurasenden Zug anhalten**

Ich verrate Ihnen etwas: Unser Reptilienhirn, das im Stress für unsere Reaktionen verantwortlich ist, neigt zum Kopfkino. Unter Stress erfinden wir die ganz großen Dramen! Alles erscheint auf einmal überlebensgroß und wir sehen nur noch in Schwarz oder Weiß. Was für einen Kinoabend passend erscheint, ist im realen Leben nicht zu gebrauchen. Stoppen Sie die Stress-Spirale Ihres eigenen inneren Dramas. Das wird jetzt einfacher, allein schon, weil Sie nun wissen, dass unsere Neigung zum Dramatisieren quasi von Natur aus vorhanden ist.

### **2. Gehen Sie in eine empathische Selbstbeobachtung**

Separieren Sie sich. Halten Sie inne, manchmal hilft auch körperliches Ausschütteln. Das Wichtigste ist, auf eine innere Meta-Position zu gehen, wo sie sich empathisch (Wichtig: Empathisch, nicht kritisch!) selbst beobachten können. Hier hilft auch bewusstes Ein- und Ausatmen, denn es aktiviert den Entspannungsnerv. Wenn Sie können, machen Sie eine Pause, verlassen Sie die Situation und schaffen Sie Distanz.

### **3. Ordnen Sie Ihre Gedanken und Gefühle zu**

Verschaffen Sie sich Ordnung durch *Ein*-Ordnung. Welche Gedanken und Gefühle wollen Sie glauben; was ist dramatisiert und aufgeputscht? Was ist echt und tatsächlich vorhanden an Themen? Und vor allem: Was ist eben auch *nicht* von Ihnen beeinflussbar? Entscheiden Sie sich für einen klaren Blick auf das, was wirklich vorgefallen ist.

#### **4. Die Kraft der inneren Aufklärung: Sie sind in der Realität und handlungsfähig**

Verbinden Sie sich mit sich selbst und der Situation: Was ist zu bedenken? Was ist zu tun? Welche Optionen haben Sie; wie stellt sich Ihre Situation aus verschiedenen Blickwinkeln dar? Was können Sie beeinflussen und wo sind die Grenzen Ihrer Verantwortung? Wen möchten Sie beteiligen und von wem oder was möchten Sie sich abgrenzen? Aus der Kraft dieser erwachsenen Haltung haben Sie immer Optionen und somit eine Wahl. (Love it, change it, leave it.) Sie sind nicht nur reaktiv. Das stärkt immer das Gefühl der Selbstwirksamkeit.

#### **Über INHESA**

Das INHESA-Institut für Health- und Selfcare wurde 2020 von der führenden deutschen Coach Kara Pientka und der Ärztin Priv.-Doz. Dr. med. Frauke Bataille in Berlin gegründet. Es gehört zu den Marktführern im Bereich des europäischen Health Coachings. Das Institut bietet wissenschaftlich fundierte und ganzheitliche Coaching-Ausbildungen für Neueinsteiger und erfahrene Coaches sowie Programme für Privatpersonen und Unternehmen an. Teilnehmende können ihre Ausbildung in Berlin und in Zürich oder virtuell absolvieren. Die angewandten Methoden basieren auf Expertise aus über 25 Jahren professionellem Coaching im Kontext von Business-, Life-, Health- über Selfcarethemen. Die INHESA-Lehr-Coaches sind Mitglieder des weltweit größten Coaching-Verbands, der International Coaching Federation, die über 50.000 Mitglieder zählt. Mehr Informationen über das INHESA-Institut finden Sie unter: [www.inhesa.de](http://www.inhesa.de)

#### **Pressekontakte**

Denise Schöwing | [denise.schoewing@tonka-pr.com](mailto:denise.schoewing@tonka-pr.com) | +49.1743276281

Manuel Dengler | [manuel.dengler@tonka-pr.com](mailto:manuel.dengler@tonka-pr.com) | +49.152.21821141