



# PRESSEINFORMATION

Mai 2017

## NEUE INITIATIVE: DURCH MUT ZUR PAUSE WENIGER STRESS AM ARBEITSPLATZ

### STAEDTLER und Sven Hannawald setzen gemeinsam auf betriebliche Gesundheitsförderung

Seit 15 Jahren registrieren Krankenkassen eine Zunahme stressbedingter Krankschreibungen. Von rund 15 Fehltagen pro Kopf und Jahr entfallen heute bereits 2,5 Tage auf psychische Beschwerden wie Depressionen, Angst- und Belastungsstörungen. Einer der Hauptstressfaktoren: der Beruf.<sup>1</sup> Ein gezielter Stressabbau im Joballtag ist daher unabdingbar, um gesundheitlich nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten. Der Schreib- und Kreativwarenhersteller STAEDTLER will genau dafür einen wichtigen Beitrag leisten. Mit der Initiative „Mut zur Pause – Colour Your Moments“ möchte das Traditionsunternehmen das Ausmalen für Erwachsene langfristig als einen neuen, effizienten Baustein der betrieblichen Gesundheitsförderung etablieren. Im Rahmen der Corporate Health Convention vom 9.-10. Mai 2017 in Stuttgart stellen STAEDTLER und Sven Hannawald den neuen Ansatz erstmalig vor. Interessierte können sich dazu am Stand Halle 1/ Stand K.27 informieren. Zusätzlich gibt Sven Hannawald am 10. Mai in seinem Vortrag „4 gewinnt! Erfolg in Balance“ Einblicke in seine Zeit als Profisportler (10-10:40 Uhr, Forum B). Dabei geht es weniger um seine großen Erfolge, sondern vielmehr über seinen Zusammenbruch nach den sportlichen Höchstleistungen und seinem langen Weg zurück in ein ausgeglichenes Leben.

Ausmalen lässt sich als kreative Pause sehr gut und mit vergleichsweise wenig Aufwand in den Arbeitsalltag integrieren. Dabei entspannt es nachweislich schnell und effizient. „Mit der Kampagne wollen wir als Unternehmen das Bewusstsein dafür stärken, wie wichtig die Balance zwischen Stress und Entspannung im Job ist“, erläutert Jutta Winkelsträter, Personalleiterin der STAEDTLER Gruppe. „Viele Berufstätige sitzen den ganzen Tag am PC oder machen abstrakte Arbeiten – kleine und vor allem analoge Auszeiten im Job können dabei helfen, Stress und dadurch bedingte Erkrankungen vorzubeugen“, so Winkelsträter.

#### Prominente Unterstützung

Unterstützung in diesem Anliegen erfährt das Unternehmen von Sven Hannawald. Der Skisprung-Olympiasieger, 4-fache Weltmeister und Grand Slam Sieger der Vierschanzentournee musste im Laufe seiner Karriere selbst Erfahrung mit extremen Stresssituationen machen. Nach seinen außergewöhnlichen, sportlichen Erfolgen kam der Absturz. Im Rahmen seiner anschließenden Burnout-Therapie kam er das erste Mal mit dem Thema „Ausmalen“ in Berührung. Heute spielen die kreative Pause und das Kolorieren von Malvorlagen in seinen Management-Seminaren eine zentrale Rolle. Dort teilt er seine Erkenntnisse dazu gerne mit den Teilnehmern: „Um wirklich effektiv arbeiten zu können, muss es auch Pausen geben. Doch viele

<sup>1</sup> Quelle: Entspann dich, Deutschland - TK-Stressstudie 2016



*Menschen schaffen es oft nicht einmal, in der Mittagspause abzuschalten, weil sie mit Essen, Freizeitplänen oder privaten Erledigungen beschäftigt sind. Der eigentliche Sinn der Pause, nämlich die Entspannung, kommt so oft zu kurz. Das Ausmalen schafft hingegen auch außerhalb der regulären Pausen eine Möglichkeit, sich kurz abzulenken und zu entspannen – und das ganz einfach, ohne Techniken, die man erst erlernen muss.“*

### **In wenigen Minuten zur Entspannung**

Ausmalen ist auch für Erwachsene eine einfache Gelegenheit, dem hastigen Alltag zu entfliehen. Was in der Freizeit gut funktioniert, kann auch am Arbeitsplatz eine Chance sein. Denn: Gezielt eingesetzte Pausen sind für eine dauerhafte Leistungsfähigkeit und den beruflichen Erfolg wichtig. Das Kolorieren von inspirierenden Vorlagen ist eine schnelle und einfache Möglichkeit, Denkblockaden zu lösen und Stress abzubauen – positive Effekte, die sich vor allem im Beruf als Vorteil erweisen. Schon wenige Minuten Ausmalen täglich, tragen zur Entspannung und einer höheren Motivation bei – ob beim Kritzeln am Telefon, beim Warten auf die Kollegen vor dem nächsten Meeting oder einfach kurz zwischendurch, um den Kopf freizubekommen und die Batterien wieder aufzuladen. Zudem ist Ausmalen kinderleicht, es unterbricht den digitalen Arbeitsalltag und ist jederzeit und überall möglich. Besondere künstlerische Erfahrung braucht es nicht, denn die Kreativität liegt im Umgang mit der Farbe und ihren Facetten. Dr. Jürgen Hettler, Facharzt für Innere Medizin und Psychotherapie im Gezeiten Haus Klinikum, ist von der medizinischen Wirksamkeit des Ausmalens überzeugt: *„Ein Vorteil des Ausmalens ist, dass jeder dabei in seiner ganz eigenen Geschwindigkeit vorgehen kann – nicht getrieben durch Zeitvorgaben. So entsteht rasch das Gefühl, das eine beruhigende Ordnung vorliegt. Der Anwender lernt, wieder zu fokussieren, der diffuse Gedankenfluss lässt nach und weicht einer konzentrierten Gelassenheit.“*

### **Mit gutem Beispiel vorangehen**

Als Initiator der Kampagne geht STAEDTLER mit gutem Beispiel voran. Künftig ermuntert das Unternehmen seine Mitarbeiter, regelmäßig Mut zur Pause zu haben, zu Stift und Ausmalvorlage zu greifen, und im Tagesverlauf am Arbeitsplatz auch mal kurz abzuschalten. Bereits seit einigen Wochen wird in zwei „Pilot-Abteilungen“ gemalt. Das Feedback der Mitarbeiter dort ist so positiv, dass in den nächsten Wochen allen STAEDTLER Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Malutensilien für die kleinen Auszeiten zur Verfügung gestellt werden – zunächst in Deutschland, später auch weltweit. Begleitet wird die Aktion mit Informationsveranstaltungen für Führungskräfte zum Thema „Gesundes Führen“ und mit Gesundheitsaktionen an den jeweiligen Standorten. STAEDTLER-Personalleiterin Jutta Winkelsträter betont, wie wichtig dabei die Unterstützung aus der Geschäftsführung ist: *„Das körperliche und seelische Wohlbefinden der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, das Ziel jeder betrieblichen Gesundheitsförderung ist, ist die Basis für Leistungsfähigkeit und Motivation und damit auch für den Unternehmenserfolg. Doch jegliche Maßnahmen in diesem Rahmen funktionieren nur, wenn sie auch von höchster Ebene mit getragen werden.“* In Zukunft will STAEDTLER insbesondere unter Personalverantwortlichen noch mehr Aufmerksamkeit für die Kampagnenthematik schaffen: *„Wir sind fest davon überzeugt, dass unser Ansatz ein Erfolgsmodell für viele weitere Unternehmen werden kann. Ein großer Vorteil davon ist, dass es sich so unkompliziert in die Tat umsetzen lässt. Entscheidend wird jedoch sein, vermitteln zu können, was die Methode bewirken kann,“* so Winkelsträter.



### **Über STAEDTLER**

STAEDTLER ist eines der ältesten Industrieunternehmen Deutschlands und zählt zu den weltweit führenden Herstellern und Anbietern von Schreib-, Mal-, Zeichen- und Kreativprodukten. Als internationales Unternehmen mit Hauptsitz in Deutschland und hoher Exportquote beschäftigt STAEDTLER weltweit 2.100 Mitarbeiter, davon mehr als 1.200 in Deutschland. Die Herkunft spielt bei dem Traditionsunternehmen eine große Rolle und so werden nahezu Dreiviertel der Produkte in Deutschland produziert. Damit ist STAEDTLER der größte Hersteller für holzgefasste Stifte, Folienstifte, Radierer, Feinminen und Modelliermassen in Europa und stolz auf seine lange Produktionstradition „Made in Germany“. [www.staedtler.de](http://www.staedtler.de)

### **Über Sven Hannawald**

Der Skisprung-Olympiasieger, 4-fache Weltmeister und Grand Slam Sieger der Vierschanzentournee beendete seine sportliche Karriere 2004 aufgrund eines Burn-out. 2013 schrieb Deutschlands Sportler des Jahres seine vielbeachtete Autobiographie. Die Buch-Lesungen im In- und Ausland waren die Grundlage für seine heutige Tätigkeit als gefragter Keynote Speaker und Talkgast. Die 2016 neu gegründete SVEN HANNAWALD & SVEN EHRLICH Unternehmensberatung begleitet Unternehmen mit Vorträgen, Business-Talks und Seminaren zum Thema „4 gewinnt ! Erfolg in Balance“. Sven Hannawald ist seit der Wintersaison 2016/17 neuer TV-Experte und Markenbotschafter für Eurosport und wurde vor wenigen Tagen in die „Hall of Fame des Deutschen Sports“ aufgenommen. [www.Sven-Hannawald.com](http://www.Sven-Hannawald.com)

### **Über die Gezeiten Haus Gruppe**

Die Gezeiten Haus Gruppe besteht aus mehreren Fachkrankenhäusern für Psychosomatik und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und einer Akademie für Prävention, Nachsorge sowie Aus- und Weiterbildungen. In allen Gezeiten Haus Kliniken wird die westliche Psychosomatik und Psychotherapie in einem harmonischen Zusammenspiel mit den psychosomatisch wirksamen Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin (v.a. QiGong und Tuina Massage) erfolgreich für eine nachhaltige Gesundheit der Patientinnen und Patienten zusammengeführt. Der Aufbau einer Gesundheitskompetenz und einem achtsamen und fürsorglichen Lebensstil ist ein Beitrag des Gezeiten Hauses für das Ganze – als Basis für zukünftige Zeiten.