



paarlife[®] **BUSINESS**

Stresspräventionstraining in Unternehmen

mit Einbezug des Lebenspartners/
der Lebenspartnerin



Prof. Dr. Guy Bodenmann
Universität Zürich



Universität
Zürich^{UZH}

Weitere Informationen

www.paarlife-business.ch

Psychologisches Institut der Universität Zürich
Lehrstuhl Prof. Bodenmann
Binzmühlestrasse 14/23
CH - 8050 Zürich

Leiterin paarlife:
Dipl.-Psych. Birgit Kollmeyer
paarlife@psychologie.uzh.ch

Individuelle Beratung und Vertrieb im Business-Umfeld:

CoSB AG
Winterthurerstrasse 18
CH - 8610 Uster
saskya.darmiento@cosb.ch
Tel.: 0041 44 943 10 10

Inhalt

- 1 **Warum Stresspräventionstrainings für Paare in Unternehmen?**
- 2 **Wechselseitige Beeinflussung der Berufs- und Familienwelt**
- 3 **Was ist paarlife[®] Business?**
 - 3.1 **Was unterscheidet paarlife[®] Business von anderen Stresspräventionstrainings?**
 - 3.2 **Ziele**
 - 3.3 **Trainingsaufbau**
 - 3.4 **Arbeitsweise**
 - 3.5 **Dauer und Trainingsformat**
 - 3.6 **Trainingsformen**
 - 3.7 **Trainingsorte**
- 4 **Verantwortung und Organisation**
 - 4.1 **TrainerInnen**
- 5 **Wirksamkeit und Teilnehmerzufriedenheit**
- 6 **Gründe paarlife[®] Business anzubieten**
- 7 **Fazit**

1 Warum Stresspräventionstrainings mit Einbezug des Partners/der Partnerin in Unternehmen?

Jeder dritte Erwerbstätige in der Schweiz leidet unter Stress, der bekanntermassen schwerwiegende psychische sowie physische Erkrankungen nach sich ziehen kann. Eine Studie im Auftrag des Staatssekretariats für Wirtschaft (seco) schätzt die Arztkosten und Kosten wegen Produktionsausfällen aufgrund von stressbedingtem Leiden auf mehr als 4 Milliarden Schweizerfranken, was etwa 1.2% des BIP entspricht.

Für Unternehmen sind Mitarbeiter, die durch Stress nicht mehr voll leistungsfähig oder krankgeschrieben sind, eine grosse Belastung. Eine an Burnout erkrankte Person kostet den Arbeitgeber im Durchschnitt rund 50'000 Franken (Arbeitnehmer mit Grundgehalt von 7500 Franken, 180 Tage Kündigungsschutz und 2 Monaten Kündigungsfrist - detailliert unter Schweizerisches Zentrum für Stressforschung).

Die Paarbeziehungen von Mitarbeitenden spielen bei der Prävention von stressbedingten Symptomen und Burnout-Erkrankungen eine zentrale Rolle: Eine unterstützende Partnerschaft fungiert als bedeutender Schutzfaktor und befähigt Menschen, auch unter beruflichen Belastungen gesund und voll leistungsfähig zu bleiben. Die Unterstützung durch den Partner funktioniert bei akuter Stressbelastung wie ein Puffer, der die gesundheitsbedrohende Wirkung, die von Stress ausgeht, auffängt.

Aus diesen Gründen ist es wichtig und sinnvoll, den Lebenspartner/ die Lebenspartnerin in Stressbewältigungsangebote in Unternehmen einzubeziehen. Je besser die Partner gemeinsam mit Stress umgehen können, desto effizienter kann Stress abgebaut werden, desto gesünder und zufriedener sind die Beteiligten. Im Rahmen von paarlife[®] Business - Trainings erlernen Mitarbeitende partnerschaftliche Kompetenzen, die sie befähigen, Alltagsstress adäquat zu bewältigen und Familie und Beruf besser vereinbaren zu können. Unternehmen investieren mit dem Angebot von paarlife[®] Business-Trainings effizient und nachhaltig in die Gesundheit und Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeitenden.

2 Wechselseitige Beeinflussung der Berufs- und Familienwelt

Wissenschaftliche Studien belegen, dass sich Stress am Arbeitsplatz und zu Hause gegenseitig beeinflussen („spillover“): Anhaltender Stress zuhause hängt mit schlechterer Arbeitsleistung zusammen (Peeters, Montgomery, Bakker, & Schaufeli, 2005). Positive Erfahrungen in der Partnerschaft hängen mit grösserem beruflichen Funktionsniveau zusammen (Sonntag, 2004).

3 Was ist paarlife[®] Business?

Paarlife[®] Business ist ein Stresspräventionstraining, welches im Rahmen betrieblicher Stressprävention und Gesundheitsförderung angeboten wird. Die Idee der Work-Life-Balance wird konkret in die Praxis umgesetzt und bezieht den Lebenspartner/ die Lebenspartnerin aktiv in die Stressprävention mit ein. Erste Formen solcher Trainings wurden bereits in den Staaten (z.B. US Air Force, Continental) erfolgreich getestet.

Paarlife[®] Business ist das erste und bisher einzige Stresspräventionstraining für Paare weltweit, *das seine Wirksamkeit im beruflichen Kontext nachgewiesen hat*. Die Studie, welche im schweizerischen Telekomunternehmen Swisscom AG durchgeführt wurde, zeigt, dass mit paarlife[®] Business das Befinden und die berufliche Performanz der Mitarbeitenden signifikant gesteigert werden kann (s.u., Schär, Bodenmann & Klink, 2008).

Paarlife[®] Business stellt eine Weiterentwicklung von paarlife[®] dar und wurde von Prof. Dr. Guy Bodenmann auf der Grundlage eigener und internationaler Forschungsarbeiten im Bereich der Stress- und Kommunikationsforschung bei Paaren entwickelt.

3.1 Was unterscheidet paarlife[®] Business von anderen Stresspräventionstrainings?

In unterschiedlichen Formen, Darbietungsarten und mit unterschiedlichen Inhalten werden heute verschiedene Stresspräventionstrainings angeboten. Warum braucht es paarlife[®] Business?

- Nur wenige Stresspräventionskurse und -trainings basieren auf *wissenschaftlichen Erkenntnissen*. Die wenigsten sind bezüglich ihrer Wirksamkeit untersucht und fast keine konnten ihre mittel- oder *langfristige Wirksamkeit wissenschaftlich* belegen.
- Obschon *Work-Life-Balance* in aller Munde ist, konzentrieren sich die meisten herkömmlichen Stresspräventionstrainings auf das Individuum im beruflichen Kontext. Die *wechselseitige Beeinflussung der Berufs- und Familienwelt* wird dabei nicht berücksichtigt.
- Dadurch wird in herkömmlichen Stresspräventionstrainings versäumt, *Ressourcen und Bewältigungsstrategien* in einem Bereich für den anderen Bereich nutzbar zu machen.

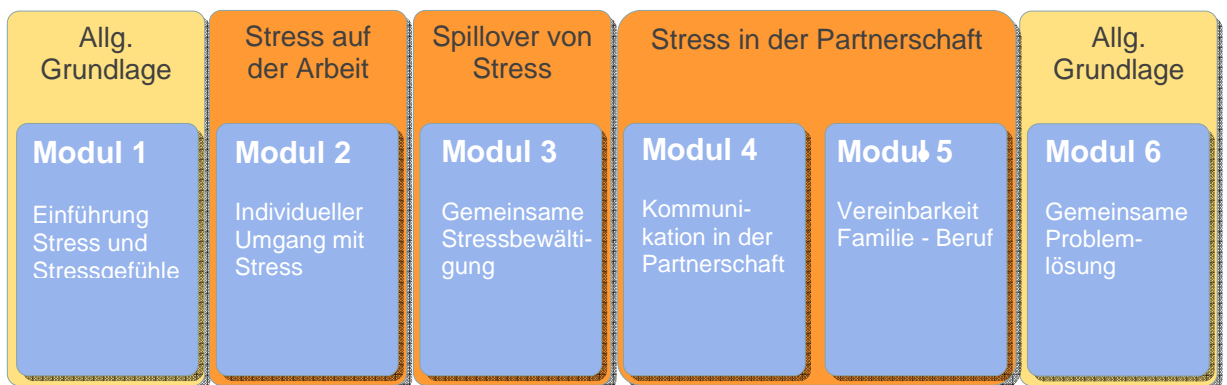
3.2 Ziele

Paarlife[®] Business verfolgt folgende Ziele:

- Stärkung der beruflichen, partnerschaftlichen und individuellen Stressresistenz
- Nutzbarmachen der Ressourcen eines Lebensbereiches für den anderen
- Erhöhung der Leistungsfähigkeit bei gleichzeitig höherer Lebensqualität
- Prävention psychischer wie physischer Probleme, Burn-Out-Prophylaxe
- Stärkung von Familien

3.3 Trainingsaufbau

Auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Theorie und Praxis wird viel Wert gelegt. Konkret werden folgende Themen in sechs Modulen bearbeitet:



- *Modul 1: Stress:* Neueste Erkenntnisse zu Stress werden dargestellt, die körperlichen, psychischen und sozialen Folgen von Stress erläutert und anhand von Übungen zum eigenen Stresserleben erfahrbar gemacht.
- *Modul 2: Individueller Umgang mit Stress:* Klassische individuelle Stressbewältigungsstrategien werden vermittelt. Je nachdem welche Stressbewältigungsangebote in einem Unternehmen schon bestehen, kann dieses Modul angepasst werden.

- *Modul 3: Gemeinsamer Umgang mit paarextremem Stress:* Die Teilnehmenden lernen, wie man gemeinsam als Paar mit paarextremem Stress (z.B. Stress am Arbeitsplatz, mit Kollegen...) umgehen und dabei einander wirkungsvoll unterstützen kann.
- *Modul 4: Gemeinsamer Umgang mit Paarkonflikten:* Die Paare lernen in diesem Modul einen konstruktiven und fairen Umgang mit Konflikten.
- *Modul 5: Vereinbarkeit Familie und Beruf:* Mangelnde Vereinbarkeit zwischen Familie und Beruf kann eine erhebliche Stressquelle sein und die berufliche Leistungsfähigkeit stark einschränken. Das Paar erhält Anregungen tragfähige Lösungen zu finden.
- *Modul 6: Effizientes Problemlösen:* Den Paaren wird ein wirkungsvolles Vorgehen vermittelt, anhand dessen Probleme schrittweise gelöst werden können.

Bei paarlife[®] Business wird auf die speziellen Bedürfnisse des Unternehmens und der Mitarbeitenden eingegangen und das Konzept des Trainings daran angepasst.

3.4 Arbeitsweise

Paarlife[®] Business wird in der Regel als Gruppentraining durchgeführt. Zu jedem Thema erfolgen jeweils:

- eine kurze theoretische Einführung mit Bezugnahme auf die neuesten Erkenntnisse der Partnerschafts-, Stress- und Stressbewältigungsforschung
- eine Sensibilisierung für relevante Aspekte anhand von Modellpaaren (Videobeispiele)
- Übungen zur Selbstreflexion und Diagnostik, welche individuell bearbeitet werden
- konkretes Einüben der angestrebten Kompetenzen mit einer intensiven Betreuung durch ausgebildete Trainer (2 Paare pro Trainer)
- gemeinsame Evaluationen.

3.5 Dauer und Trainingsformat

Paarlife[®] Business wird als 2-tägiges Training angeboten, was in der Regel an einem Wochenende (Samstag und Sonntag) durchgeführt wird, oder als 1 ½-tägiges Training (Freitagabend, Samstag).

3.6 Trainingsformen

paarlife[®] Business

Das Gruppentraining ist ein Training mit 4 bis 8 Paaren. Unabhängig von der Gesamtgruppengrösse wird ein intensives Betreuungsverhältnis sichergestellt (1 Trainer/in pro 2 Paare). Jedem Paar steht für die Paarübungen ein separater Raum zur Verfügung, so dass die Privatsphäre gewahrt bleibt.

paarlife[®] Exclusive

Dieses Training für ein Paar kann optimal an die Bedürfnisse des Paares angepasst werden. Das Paar eignet sich zusammen mit einem persönlichen Trainer/einer persönlichen Trainerin die partnerschaftlichen Kompetenzen an. Das Training wird in zweistündigen Sitzungen in regelmässigen Abständen oder in Form eines Wochenendtrainings durchgeführt.

paarlife[®] Executive

Dieses Training für ein Paar wird mit individuellem Coaching kombiniert. Diese Trainingsform eignet sich z.B. für Geschäftsleitungsmitglieder oder Selbständigerwerbende.

3.7 Trainingsorte

Paarlife[®] Business wird direkt in Unternehmen angeboten, in Seminarhotels, Weiterbildungshäusern oder an der Universität Zürich.

4 Verantwortung und Organisation

Die wissenschaftliche Verantwortung für paarlife[®] Business sowie die Weiterentwicklung und Qualitätssicherung liegt bei Prof. Dr. Guy Bodenmann (Lehrstuhl für Klinische Psychologie mit Schwerpunkt Kinder/Jugendliche und Paare/Familien, Universität Zürich). Die strategische Leitung unterliegt Dipl.-Psychologin Birgit Kollmeyer.

4.1 TrainerInnen

Alle TrainerInnen von paarlife[®] Business haben eine spezielle Ausbildung mit Schlussprüfung und Lizenzierung absolviert. Voraussetzung ist in der Regel ein

abgeschlossenes Psychologiestudium und/oder langjährige berufliche Erfahrungen im Coaching- oder Beratungsbereich.

In der Ausbildung werden theoretische und praktische Grundlagen vermittelt; der Schwerpunkt liegt auf dem Einüben von Coachingkompetenzen. Dabei werden die angehenden TrainerInnen von erfahrenen AusbilderInnen supervidiert.

Die Ausbildung, Prüfung, Lizenzierung und Supervision der paarlife[®]-TrainerInnen erfolgt am Lehrstuhl für Klinische Psychologie der Universität Zürich.

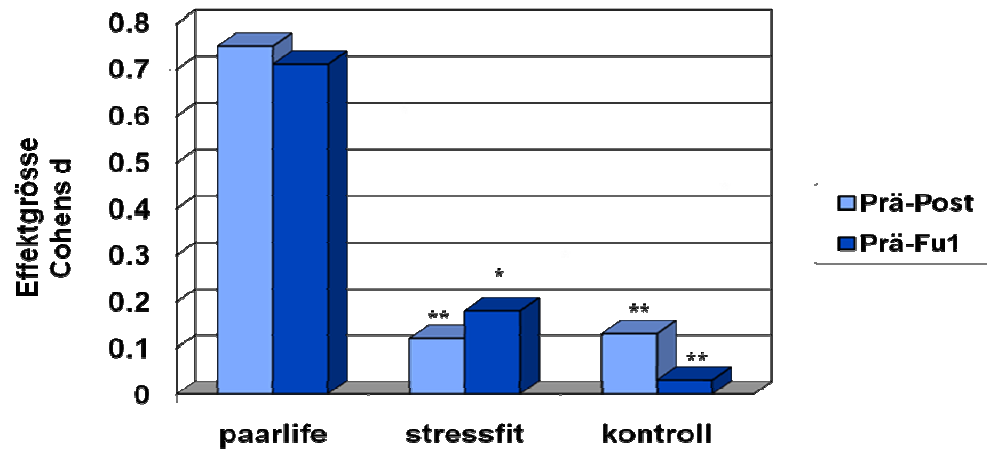
Den TrainerInnen wird regelmässig Supervision angeboten, welche für die Verlängerung der Lizenz als paarlife[®]-TrainerIn notwendig ist.

5 Wirksamkeit und Teilnehmerzufriedenheit

Die Wirksamkeit von paarlife[®]_{Business} wurde im Rahmen einer gross angelegten Längsschnittstudie im Unternehmen Swisscom AG überprüft. 170 Paare nahmen an der Studie teil. Dabei wurde die Wirksamkeit des Trainings bis fünf Monate nach der Intervention erfasst und mit einer Wartelistekontrollgruppe bzw. mit Teilnehmenden eines herkömmlichen individuumsorientierten Stresspräventionstrainings verglichen. Dabei konnte nachgewiesen werden, dass paarlife[®]_{Business} im Rahmen der betrieblichen Stressprävention und im Gegensatz zu den anderen beiden Gruppen zu einer signifikanten Reduktion des Burnout-Risikos und einer Verbesserung der Work-Life-Balance führte. Weiter nahmen die partnerschaftlichen Kommunikations- und Stressbewältigungskompetenzen signifikant zu. Die Teilnehmenden berichteten nach dem Training eine höhere Lebenszufriedenheit und ein besseres Wohlbefinden als vor dem paarlife[®]_{Business}-Training. Die positiven Effekte hielten auch fünf Monate nach dem Training an.

Gemeinsame Stressbewältigung

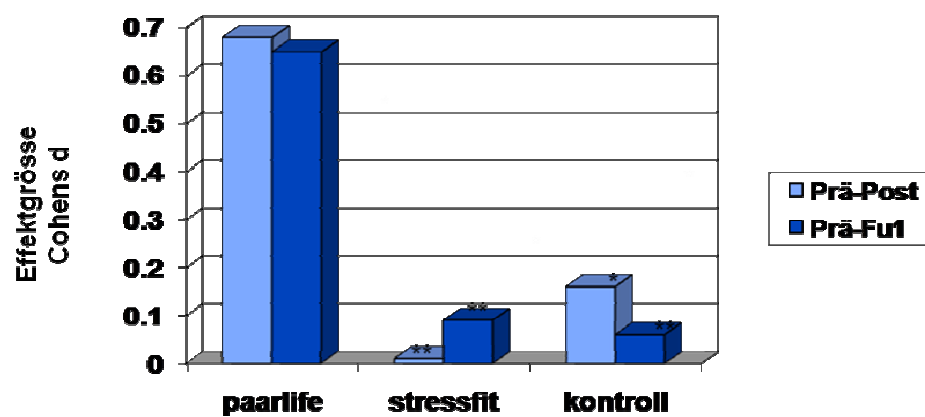
DCI: Bodenmann, 2007



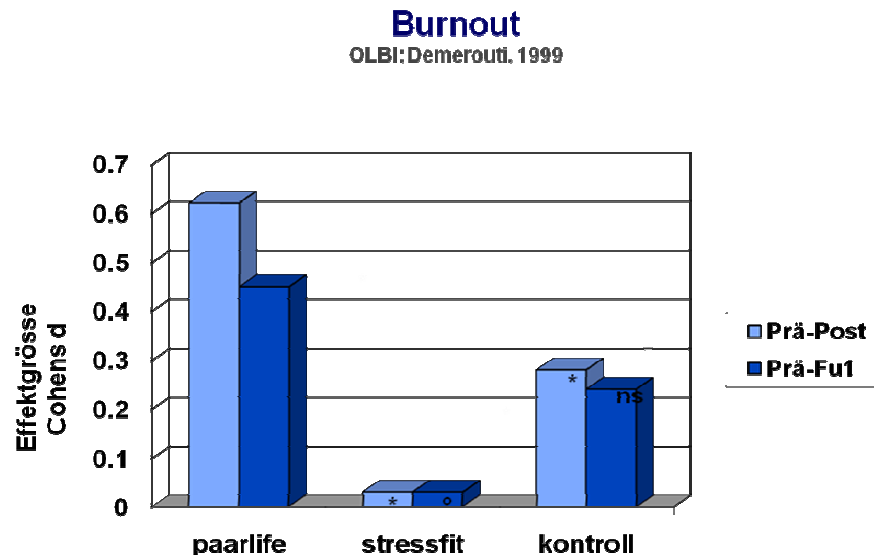
Langfristig signifikante Verbesserung der paarlife-Gruppe
in Gemeinsamer Stressbewältigung gegenüber den anderen zwei Gruppen.

Lebenszufriedenheit

GLS: Bodenmann-Kehl, 1999



Langfristig signifikante Verbesserung der paarlife-Gruppe
in Lebenszufriedenheit gegenüber den anderen zwei Gruppen.



Langfristig signifikante Verbesserung der paarlife-Gruppe in Burnout gegenüber stressfit-Gruppe und langfristig tendenziell signifikante Verbesserung gegenüber Kontrollgruppe.

Zufriedenheit

Die Zufriedenheit und Akzeptanz des Trainings wird als sehr gut beurteilt. Über 90% aller Teilnehmenden bewerteten das Training als gut bis sehr gut, waren mit dem Inhalt zufrieden und würden den Kurs weiterempfehlen.

Referenzunternehmen

Paarlife[®] Business wurde in verschiedenen Unternehmen für ihre Mitarbeitenden angeboten (Auskünfte auf Anfrage).

6 Gründe paarlife[®] Business anzubieten

- wissenschaftlich erprobtes innovatives Programm
- Gesundheitsförderung, Reduktion des Burnout-Risikos und Erhöhung der allgemeinen Lebenszufriedenheit und des Wohlbefindens sind nachgewiesen
- Nachhaltigkeit: soziale Unterstützung stellt Pufferwirkung dar, bietet Rückfallprophylaxe bei Burnout und Depressionen
- vielfältiger Nutzen der erlernten Fertigkeiten für die Berufstätigkeit (Umgang mit Stress, Kommunikationsverhalten, Problemlösen)
- hohe Teilnehmerzufriedenheit

- vier integrierte Coachings
- kleiner zeitlicher Aufwand

7 Fazit

Durch den Einsatz von paarlife[®]_{Business} in Unternehmen entsteht eine „win-win-Situation“: Die Teilnehmenden lernen besser mit beruflichem und privatem Stress umzugehen, wodurch das eigene Wohlbefinden, die Partnerschaftszufriedenheit und in der Folge die Kreativität und berufliche Leistungsfähigkeit steigt. Das Unternehmen profitiert von weniger gestressten und gesünderen Mitarbeitenden.