

Nervensystem Mastery im Betrieb

MDL Mach's Dir leicht

Prävention und frühe Intervention sind günstiger und wirksamer als spätere Eskalation.

Zeitdruck und Gereiztheit nehmen zu. Die Bereitschaft, über Fehler zu sprechen, sinkt. Unter Druck werden Gesundheit und Sicherheit leichter nach hinten geschoben.

Die Ausgangslage

Psychische Belastung wird in Unternehmen noch zu selten systematisch in der Gefährdungsbeurteilung erhoben – obwohl der Arbeitsschutz klare Anforderungen formuliert. Hauptgründe: fehlende Ressourcen, fehlendes Know-how, Unsicherheit im Vorgehen.

Wenn Belastung zu spät sichtbar wird

Fehlzeiten, Konflikte, Leistungseinbruch und steigende Folgekosten. Unternehmen reagieren häufig erst, wenn es bereits „knallt“.

Was sich im Arbeitsalltag zeigt

Gereiztheit plus Fehler führt zu mehr Konflikten, Missverständnissen und Risiko. Ausfälle und Kündigungen nehmen zu.

Was B2B-Angebote leisten müssen

Einfache, umsetzbare Routinen und Führungskräfte-Tools ohne großen Overhead. Nervensystem Mastery ist ein praxisnahes Corporate-Programm für Teams unter hoher Taktung, Personalmangel, Konflikten und Druck: Stressreaktionen früher wahrnehmen, regulieren – Zusammenarbeit, Klarheit und Sicherheit stabilisieren.



Anfrage & Termin abstimmen:
ZUM KONTAKTFORMULAR

Definition

Gefährdungsbeurteilung: Was ist psychische Belastung?

„Nach DIN EN ISO 10075-1 ist psychische Belastung die Gesamtheit aller von außen auf den Menschen einwirkenden Einflüsse, die psychisch wirken.“

Sie betrifft Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Erinnern, entsteht durch Arbeitsanforderungen und Ausführungsbedingungen und ist immer vorhanden. Je nach Art, Intensität, Dauer und individuellen Voraussetzungen wirkt sie anregend und lernförderlich – oder führt zu Stressreaktionen, Ermüdung und reduzierter Wachsamkeit.

Warum ist das rechtlich relevant?

Gleichrangig mit körperlicher Belastung sowie stofflichen und technischen Gefährdungen.

Seit der Novellierung des Arbeitsschutzgesetzes 2013 ist ihre Berücksichtigung in der Gefährdungsbeurteilung ausdrücklich klargestellt.



Doppelte Bedeutung

Psychische Belastung kann andere Gefährdungen erhöhen – etwa bei Zeitdruck und Unterbrechungen im Umgang mit Arbeitsmitteln, Gefahrstoffen oder Biostoffen oder auch mit einfachen Entscheidungen.

Sie kann zugleich selbst gesundheitsschädlich werden: zu wenig Handlungsspielraum, Missverhältnis von Arbeitsmenge und Zeit, destruktive Führung, überlange Arbeitszeiten, Ausfälle, Kündigungen, Verlust von Kunden / Umsätze...

Von der Gefährdungsbeurteilung zur wirksamen Umsetzung

Einfach pragmatisch!

Nervensystem Mastery - Business Edition

InHouse / Retreat

2 Tage

Praxisnah, erlebbar und sofort anwendbar.

Modul 1: „Das soziale Nervensystem“ – unser Social Engagement System, Zustände wahrnehmen, Nervensystem verstehen, kurze Selbstregulationsübungen, unser Social Engagement System.

Modul 2: „Nervensystem, Atmung und Riechnerv“ – Atembeobachtung, Atem verstehen, Einfluss des Atems auf das Nervensystem, Breathing-Übungen sowie alltagstaugliche Regulationstools.

Das Programm unterstützt Prävention und Transfer, ersetzt aber keine Gefährdungsbeurteilung, PSA, Sicherheitsprotokolle, arbeitsmedizinische Vorsorge oder Therapie.



IM FOKUS

Poly-Vagal Theorie als Basis

Unser Social Engagement System

körperliche Übungen zum alleine durchführen

Atemübungen / Breathwork

einfach und geeignet für den Alltag

Übungen von 30 Sekunden bis 10 Minuten

TYPISCHE RISIKEN

zu hohe Arbeitsmenge bei zu wenig Zeit

Stress, Ausfälle, Kündigungen

Verlust von Kunden / Umsatz

häufige Unterbrechungen

schlechtes Arbeitsklima

Ineffizienz, Konzentrationsschwierigkeiten

unklare Rollen, schlechte Kommunikation

fehlende Unterstützung, destruktive Führung

Konflikte und Ausgrenzung

FÜR WEN IM UNTERNEHMEN?



Geschäftsführung



HR



Führungskräfte



HSE /
Safety Teams



Vertrieb

So wird's im Alltag wirksam – Umsetzung & Follow-Programm



Praxisnaher Transfer

Praxisnaher Transfer der
Inhalte in den Arbeitsalltag

Integration von Routinen und
Tools in Arbeitsalltag

Nachhaltige Förderung von
Zusammenarbeit und Regulierung

Online-Follow-Programm

3 Monate

Routine
festigen

6 Monate

Teamarbeit
und
Hindernisse

9 Monate

Leadership
aufbauen

Was du nicht veränderst, ist das, wofür du dich entscheidest.
Am Ende bleibt es eine Entscheidung:
Will ich meine Situation verbessern oder nicht?

Jetzt anfragen

[ZUM KONTAKTFORMULAR](#)