



**Konstantin Manetas**

Coach, Dozent, Unternehmensberater

(anerkannt nach HBUG)



## **Balance finden im Leben**

**Stressbewältigung zwischen  
deutscher Leistungskultur  
und griechischer Lebenskunst**

### **Stress als gesellschaftliche Herausforderung – zwischen deutscher Leistungskultur und griechischer Lebenskunst**

Der Umgang mit Stress rückt heutzutage immer stärker in den gesellschaftlichen Fokus. In Deutschland scheint Stress allgegenwärtig: Überlastung, steigende Krankheitszahlen und Unzufriedenheit wirken sich nicht nur auf die Lebensqualität der Einzelnen, sondern auch auf unsere Gesellschaft, Wirtschaft und Kultur aus. Dabei ist Stress nicht nur ein individuelles Gesundheitsproblem, sondern hat tiefgreifende Auswirkungen auf soziale Strukturen, die Arbeitswelt und das gesellschaftliche Miteinander. Steigende Fehlzeiten, sinkende Leistungsfähigkeit und eine wachsende Unzufriedenheit sind längst ein kollektives Thema.

Hinzu kommen neue Herausforderungen durch Digitalisierung, ständige Erreichbarkeit und die zunehmende Verdichtung von Arbeitsprozessen. All diese Faktoren machen deutlich, dass



Konstantin Manetas

Coach, Dozent, Unternehmensberater

(anerkannt nach HBUG)

Stressbewältigung nicht allein im privaten oder gesundheitlichen Bereich relevant ist, sondern immer auch ein gesamtgesellschaftliches Thema darstellt.

Ein Blick nach Griechenland eröffnet wertvolle Perspektiven: Während in Deutschland Leistungsgesellschaft und Beschleunigung dominieren, prägt Griechenland eine Kultur der Gelassenheit, Gemeinschaft und Balance. Diese unterschiedlichen kulturellen Erfahrungen machen deutlich, dass Stressbewältigung im Zusammenhang mit gesellschaftlichen Werten, Traditionen und politischen Rahmenbedingungen verstanden werden muss.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Arbeitnehmer\*innen aller Branchen, die ihre Stressbewältigungskompetenzen verbessern und gesunde Routinen für den beruflichen Alltag entwickeln möchten. Er vermittelt den Teilnehmenden Strategien zur Stressbewältigung und Resilienzförderung mit klarem Bezug zur Arbeitswelt. Im Mittelpunkt steht die Auseinandersetzung mit den Spannungsfeldern Leistungskultur, Arbeitsverdichtung, Digitalisierung sowie mit alternativen kulturellen Umgangsformen (Beispiel: griechische Lebenskunst).

Beruflicher Nutzen:

- Förderung von Gesundheit, Konzentrationsfähigkeit und Leistungsvermögen
- Entwicklung praxistauglicher Methoden zur Stressprävention und Selbstorganisation
- Beitrag zur Reduzierung von Fehlzeiten und Burn-out-Risiken
- Stärkung der Team- und Kommunikationsfähigkeit

Gesellschaftlicher Nutzen:

- Reflexion unterschiedlicher europäischer Arbeits- und Lebensweisen
- Beitrag zu interkultureller Kompetenz und europäischer Verständigung
- Sensibilisierung für gesellschaftliche Folgen von Stress und Leistungsdruck

„Gesunde Mitarbeitende sind das wertvollste Kapital eines Unternehmens – gesunde Unternehmen sind das Rückgrat der Gesellschaft.“

„Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern die Meinungen, die wir von ihnen haben.“ – Epiktet