



Konstantin Manetas

Coach, Dozent, Unternehmensberater

(anerkannt nach HBUG)



Balance finden im Leben

**Stressbewältigung zwischen
deutscher Leistungskultur
und Spaniens Alltagsbalance
(Sobremesa, Paseo, Siesta)**

Stress als gesellschaftliche Herausforderung – zwischen deutscher Leistungskultur und Spaniens Alltagsbalance

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. Stress ist nicht nur ein individuelles Gesundheitsproblem, sondern hat tiefgreifende Auswirkungen auf soziale Strukturen, die Arbeitswelt und das gesellschaftliche Miteinander.

Ein Blick nach Spanien eröffnet wertvolle Perspektiven: Während in Deutschland Leistungsgesellschaft und Beschleunigung dominieren, prägen in Spanien Alltagsrituale wie die Sobremesa (das bewusste Verweilen und soziale Miteinander nach dem Essen), der Paseo (der tägliche Abendspaziergang als Form der aktiven Entspannung) und die Siesta (kulturell verankerte Ruhezeiten, im Wandel, aber weiterhin bedeutsam) die Lebensweise. Ergänzt durch ein gesetzlich verankertes „Recht auf digitale Entkopplung“ zeigt Spanien konkrete Wege, wie Stressprävention auch gesellschaftlich unterstützt werden kann.



Konstantin Manetas

Coach, Dozent, Unternehmensberater

(anerkannt nach HBUG)

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Arbeitnehmer*innen aller Branchen, die ihre Stressbewältigungskompetenzen verbessern und gesunde Routinen für den beruflichen Alltag entwickeln möchten. Er vermittelt 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: Spaniens Alltagsbalance).

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

„La felicidad consiste en saber disfrutar de las pequeñas cosas.“ – Baltasar Gracián
(„Das Glück besteht darin, die kleinen Dinge zu genießen.“)