



LANGZEITSTUDIE

## Stress macht nicht krank

Berufstätige die sich ständig gehetzt fühlen und aggressiv sind, sind wider Erwarten sehr gesund. Die These, dass Menschen mit bestimmten Charakterzügen ein deutlich höheres Risiko tragen, früher an Krebs oder an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben, wurde jetzt vom Heidelberger Psychologieprofessor Manfred Amelang mit einer großen Langzeitstudie (seit 1990) widerlegt. Die Ergebnisse der Studie lassen sich stark vereinfacht so zusammenfassen: Wut und Zeitdruck beeinflussen das Infarktrisiko nicht. Allerdings sterben Fatalisten, die nicht glauben, ihre Gesundheit selbst beeinflussen zu können, tatsächlich früher. Sie haben ein doppelt so hohes Infarktrisiko. Praktisch überhaupt keinen Einfluss hat der Charakter auf das Krebsrisiko. Die Krebspersönlichkeit entpuppte sich einmal mehr als Mythos. Die Ergebnisse wurden von der Zeitschrift „Psychologie heute“ im Dezember-Heft 2006 veröffentlicht.

AKTIONSTHEATER

## Keine Angst vor Veränderungen durch die „Mäusestrategie“

Wie man Veränderungen rechtzeitig erkennt, mit ihnen umgeht und positiv umsetzt, demonstriert auf spielerische Art das ActNow!-Aktionstheater. Die Akteure verbinden das Buch „Die Mäusestrategie für Manager“ so mit Alltagssituationen aus dem Berufsleben, dass sich sowohl Chef als auch Mitarbeiter darin wiederfinden. Kernaussage des Stücks: Wenn wir die Angst vor Veränderungen hinter uns ließen, würden wir mutiger in die Welt marschieren. Die Parabel handelt

von einem Mäuse- und einem Zwergenpaar, die in einem Labyrinth leben, aus dem eines Tages das Wichtigste in ihrem Leben, der Käse, verschwindet. Während die Zwerge noch mit ihrem Schicksal hadern, haben die Mäuse längst neuen Käse gesucht und gefunden. „Unternehmenstheater bereichern Prozesse um die emotionale Komponente. Wünsche und Befürchtungen können spielerisch bearbeitet werden“, erklärt Uwe Heene, der Kopf des ActNow!-Teams.

Erzähl-Salon am 4. Dezember in Berlin zum Thema „Wie ich meinen Nachfolger suchte und fand“.

ERZÄHL-SALONS

## Lernen aus Erfahrung anderer

Über ihren ersten Tag als Chef, von Niederlagen oder der Suche nach einem Nachfolger berichten Top-Manager bei den Erzähl-Salons der Berliner Firma Rohnstock Biografien. Nachwuchsführungskräfte bekommen so Einblicke in die Arbeitsweise der Erzähler und können von deren manchmal auch schmerzhaften Erfahrungen lernen.

„Auf unsere Wirtschafts-Erzähl-Salons haben wir bisher ein wunderbares Echo bekommen“, sagt Firmenchefin Katrin Rohnstock. Junge Manager berichteten oft davon, dass sie an Erzählabenden mehr verstünden als bei Referaten oder Vorträgen. Warum das so ist, liegt für Rohnstock auf der Hand: „Wenn ältere Führungskräfte über ihr Leben plaudern, dann auch über Fehler. So etwas findet sonst nicht statt.“ Gute Geschichten

vermittelten nicht nur Resultate, sondern auch die Herleitung. „Sie bleiben deshalb ewig im Gedächtnis.“ Rohnstock richtet die Erzähl-Salons mit Kooperationspartnern bundesweit und zu unterschiedlichen Themen aus. „Erzähler sind renommierte, erfahrene Leute aus der Wirtschaft“, erläutert sie.

Nachdem die alten Hasen ihre Geschichte erzählt haben, dürfen die jungen nachhaken. „Auf eine Frage antworten meist alle Erzähler“, sagt Rohnstock. Denn es seien immer mehrere Charaktere in der Erzählerrunde vertreten. Weil sie meist auch unterschiedlichen Generationen entstammten, ergäben sich selbstredend diverse Antworten. „Genau das ist auch unsere Idee: Wir wollen zeigen, dass es viele Wege gibt, die zum Ziel führen.“

[www.rohnstock-biografien.de](http://www.rohnstock-biografien.de)



Foto: C2 Organisationsberatung

**Parabel.** Während der Zwerg es sich bequem gemacht hat, ist die Maus bereit für Veränderungen.