

Goodbye Stress – Willkommen Petra Paulat

Interview zum Thema Stressmanagement

Frau Paulat, Sie sind gelernte Versicherungs-Kauffrau, Versicherungsfachwirtin und Ausbilderin. Wie kommt es, dass Sie sich für eine Weiterbildung/Ausbildung zur Stressmanagerin entschieden haben und wie und wo haben Sie sich Ihr Wissen aneignen können?

Meine große Leidenschaft neben dem Beruf ist seit vielen Jahren das Praktizieren und Unterrichten von Yoga und Meditation. Daraus hat sich auch ein starkes Interesse am Thema Achtsamkeit ergeben. Ich bin dann vor ca. 2 Jahren auf das Unity Training Studio in Köln gestoßen und habe dort seither 3 Weiterbildungen absolviert (Meditationsleiterin I und II sowie den Stressmanagement-/ Entspannungs-Trainerin). Das dort erlangte Wissen gepaart mit ergänzender Literatur bereichert bereits meinen eigenen Alltag und fließt in meinen Yogaunterricht ein. Ich möchte dieses Wissen daher nun auch an andere Interessierte weitergeben.



Noch relativ frisch im DVA-Team, konnten Sie ja bereits Erfahrungen innerhalb des Unternehmens in Bezug auf das Stressmanagement sammeln. In welcher Form hat das stattgefunden und was ist Ihr Fazit?

Der Aktionsplan zur Arbeitsbelastung im Zusammenhang mit der psychischen Gefährdungsbeurteilung steht in den Abteilungsrunden regelmäßig auf der Agenda, um die Maßnahmen bzw. Empfehlungen hierzu nicht aus den Augen zu verlieren und im Erfahrungsaustausch miteinander zu bleiben. Es zeigt mir, dass dieses Thema DVA-seitig ernst genommen und für wichtig erachtet wird. Ich freue mich, wenn auch ich hierzu einen Beitrag leisten darf.

Glauben Sie, dass Corona Auswirkungen auf die Gesellschaft hat in Bezug auf Stress im Alltag und der Arbeitswelt?

Meiner Meinung nach lässt sich das nicht pauschalisieren und hängt auch ganz von den persönlichen Umständen ab. Durch Corona stand unser Alltag plötzlich Kopf. Eine potenzielle neue Arbeitswelt entstand quasi über Nacht. Darauf mussten sich die Betroffenen erstmal einlassen und mit der neuen Situation arrangieren lernen. Gleichzeitig bietet diese Erfahrung eine große Chance für eine Neuausrichtung/-gestaltung des Arbeitsalltags und ich freue mich sehr darüber, dass die DVA diese Chance ergreifen möchte.

Welche Tipps können Sie anderen Menschen mit auf den Weg geben, um den Alltag entspannter zu gestalten?

- 1. Pausen zu machen, da unser Gehirn diese – wissenschaftlich erwiesen - benötigt.*
- 2. Körperbewusstsein mittels des eigenen Atems zu schärfen.*

Vielen Dank für dieses Interview!