



## Ihre Coaches

Das zertifizierte Coaching-Team von Taktwechsel gruppiert sich um die Gründer, das Ehepaar Susanne und Alexander Fillers. Sie geben gern miteinander Seminare, können so viel besser als andere auf die unterschiedlichen Bedürfnisse von Frauen und Männern eingehen. Die Idee, spezifische Seminare für Journalisten und alle in journalistisch geprägten Berufen Tätige anzubieten, entstand bei der Arbeit für den größten deutschen öffentlich-rechtlichen Fernsehsender, den WDR.

Journalisten erwiesen sich dabei als eine anspruchsvolle Klientel, die vermeintlich sehr viel über Stress weiß und dennoch extrem wenig dafür tut, um mit hohen Belastungen besser klarzukommen. Viele fühlen sich als besonders harte Hunde, geben nur ungern zu, wie sehr sie unter den Folgen von negativem Stress leiden. Für erfahrene Coaches wie die Fillers ist der Umgang mit den Journalisten eine willkommene Herausforderung.

## Ihre Nutzen

- Ihr Unternehmen befolgt das Arbeitsschutzgesetz
  - Stress-Prophylaxe für Berufsanfänger
  - Stress-Bewältigung für alle anderen
- Sie reduzieren kurz- und langfristig die Fehlzeiten
- Sie reduzieren die Folgekosten von Stress
  - Krankheit/ Kuren/ Frühverrentung
- Sie können Personalinvestitionen besser amortisieren
- Zufriedenere Mitarbeiter arbeiten lieber (und leisten mehr)
- Leistungsträger erarbeiten Wettbewerbsvorteile
- Ihr Schulungspartner Taktwechsel bietet Ihnen viele Gestaltungsmöglichkeiten sowie eine Rabattstaffel bei der Buchung mehrerer Seminare in Folge

## Ihr Kontakt

Taktwechsel KG  
Institut für Business-Kompetenzen  
Kerkenbrock 26a  
33824 Werther  
Fon 05203 918551  
Fax 0211 882531079  
anfrage@takt-wechsel.de  
www.takt-wechsel.de

Geschäftsführer Alexander Fillers  
HRA 6504 AG Gütersloh

[www.Mehr-Spass-an-der-Arbeit.de](http://www.Mehr-Spass-an-der-Arbeit.de)

Frage an Radio Eriwan:

*Ist ein Leben  
ohne Stress  
möglich?*

Antwort:

*Im Prinzip ja.  
Aber es wäre  
langweilig.*

**Stress-Management  
für kreative Köpfe  
in der Medienwelt**

**TAKTWECHSEL**  
neue energie für leistungsträger

Stress ist zu allererst gesund. Denn Leistung macht zufrieden. Und Erfolge glücklich.

Doch Stress macht auch krank: Die Taktzahl hat sich an nahezu jedem Arbeitsplatz schleichend erhöht.

Zusammen mit steigenden Erwartungen von Kollegen und Vorgesetzten wächst die Gefahr, dass der Einzelne sich überfordert fühlt.

Bevor es zur Überlastung kommt, bevor der Stress krank macht, bevor der Burnout den Leistungsträger bricht, kann man den Umgang mit Stress lernen.

„Bei Schnell-schnell bleibt alles an der Oberfläche.“

„Kreativität auf Knopfdruck – Bin ich ein Roboter?“

„In diesem Job wird man nie fertig. Das macht fertig.“

„Journalisten werden mit dem Alter böse. Oder gar nicht erst alt.“

„Kann ich hier irgendwas mal in Ruhe zu Ende bringen?“

„Wer ist hier noch nicht geschieden?“

„Ungeduld ist mein zweiter Vorname.“

„Hinz und Kunz – Jeder quatscht einen auf der Straße an.“

„Ich brauche kein Hobby, ich bin Journalist.“

„Das alles muss heute noch fertig werden?“

„Alle spielen Igel. Nur wir sind immer die Hasen.“

„Wenn man doch nur mehr Zeit für Sport hätte.“

„Jeden Tag vor einem leeren Blatt – das frustet.“

Wir bieten Ihnen Workshops zum Thema

## Stress-Management für kreative Köpfe in der Medienwelt

mit folgendem Inhalt:

- ▷ Bedeutung von positivem und negativem Stress
- ▷ Prüfen der persönlichen Grenzen, wann eine Belastung als zu hoch empfunden wird
- ▷ Gemeinsames Erarbeiten der kollektiven und individuellen Ursachen
- ▷ Analyse der Stressfaktoren
- ▷ Untersuchung der individuellen Fragestellungen und Erarbeitung von Lösungsansätzen
- ▷ Training „Gefühle besser managen“ (Umgang mit Frust, Ärger und Wut)
- ▷ Training „Besser umgehen mit Kritik“
- ▷ Training „Beruf und Arbeit besser genießen“
- ▷ Gemeinsame Entwicklung von Strategien zur Stressnutzung

„Und kommt man mal zufrieden heim, gibt es Zuhause Neid und Stress“.

„Fast Food macht dick.“

in drei Varianten:

### I Workshop für Volontäre (z. B. 1 x 2 Tage)

Im Modul I liegt der Schwerpunkt auf der Stressfolgen-Prophylaxe. Der Nachwuchs soll lernen, anfangs und auf Dauer besser mit den besonderen Belastungen von Beruf und Branche klarzukommen.

### II Workshop für Jungredakteure (z. B. 2 x 1 Tag)

Wer schon ein paar Jahre im Beruf ist, arbeitet sich noch auf der Karriereleiter nach oben. In dieser Phase werden viele schlechte Gewohnheiten trainiert und damit die Basis für spätere Beschwerden gelegt. Noch ist ein Umsteuern möglich.

### III Workshop für Altredakteure (2 x 1 Tag)

Wer seinen Platz gefunden hat und seine Leistungsfähigkeit kennt, sollte weniger Stress haben. Aber weit gefehlt: Hier staut sich die Angst, von den jungen Hasen überholt zu werden, hier tummeln sich die zwischenmenschlichen Probleme.

Mitarbeiter/innen in Redaktionssekretariaten oder anderen Abteilungen können ebenfalls teilnehmen: Ihre jeweilige Berufserfahrung sollte den Ausschlag für die Auswahl der Gruppe geben. Wir bieten diese Module als Inhouse-Seminare in Ihren Räumen oder als externe Seminare in Hotels oder unserem Institut an. Die Gruppengröße, die Dauer und die Zeitabstände sind variabel. Für besonders hoch belastete Mitarbeiter/innen bieten wir Ihnen zudem Einzelcoachings an.