

High-Performer*innen unter Druck: Wie chronischer Stress Ihre Top- Mitarbeitenden schwächt und den Erfolg Ihres Unternehmens gefährden kann

*Nutzen Sie die Erkenntnisse aus über 30.000 Stresstests, um die Resilienz Ihrer High-Performer*innen zu steigern – und die Leistungsfähigkeit sowie den nachhaltigen Erfolg Ihres Unternehmens voranzutreiben.*



Ihre High-Performer*innen stehen unter Druck

Vorwort

In einer Welt, die immer schneller, vernetzter und anspruchsvoller wird, stehen besonders Führungskräfte und High-Performer* unter enormem Druck. **Somit ist Stress zu einem der grössten Probleme unserer Zeit geworden** – sowohl für die einzelne Person als auch für Unternehmen. **Diese Top-Performer sind die treibenden Kräfte hinter Innovationen, strategischen Entscheidungen und der Führung von Teams.** Doch genau diese Menschen, die den Erfolg eines Unternehmens massgeblich beeinflussen, sind oft **besonders anfällig für chronischen Stress**, was auf Dauer **zu Burnout führen kann.**

Chronischer Stress wirkt sich nicht nur auf das persönliche Wohlbefinden aus, sondern hat weitreichende Konsequenzen für Unternehmen: **Sinkende Produktivität, abnehmende Team-Dynamik und eine Zunahme von Burnout-Fällen** sind nur einige der Folgen, die langfristig den Erfolg gefährden.

Obwohl Unternehmen zunehmend in Massnahmen zur Steigerung der mentalen Gesundheit und Stressbewältigung investieren, zeigen etliche Studien und Berichte, dass die Stresslevel dennoch kontinuierlich steigen. Doch warum ist das so? Das ist eigentlich ganz einfach: **Häufig fehlt es an einem tiefen Verständnis darüber, wie Stress wirklich entsteht.** Sobald man dies verstanden hat, wird klar, warum viele der Massnahmen nur an der Oberfläche kratzen und daher kaum einen langfristigen Einfluss haben.

Dieser Report liefert wertvolle Einblicke in die Ursachen von Stress und dessen Auswirkungen auf Unternehmen, basierend auf den Ergebnissen des Mind Switch® Stresstests mit 30.896 Teilnehmenden. Wir beleuchten, wie Stress wirklich entsteht und zeigen konkret auf, was Unternehmen tun können, um die Resilienz ihrer Führungskräfte und High-Performer zu stärken und so sowohl deren Leistungsfähigkeit als auch ihre Lebensqualität und den langfristigen Erfolg des Unternehmens zu sichern.

*Hinweis: Im Sinne einer besseren Lesbarkeit verwenden wir im gesamten Report das generische Maskulinum, welches alle Geschlechter gleichermassen einschliesst.

Die Autoren



Pascal Bartosch

CEO
pascal@mindswitch.ch



Michaela Schenker

Co-Founder
michaela@mindswitch.ch



Dr. med. Jan von Overbeck

Chief Medical Officer
jan.von.overbeck@mindswitch.ch

Zusammenfassung

Chronischer Stress zählt heute zu den grössten Risiken für Unternehmen, da er direkt die Leistung und Gesundheit der Schlüsselpersonen wie Führungskräften und High-Performern beeinträchtigt. Diese Mitarbeitenden, die massgeblich den Erfolg des Unternehmens beeinflussen, sind oft am stärksten betroffen – mit **erheblichen Auswirkungen auf Produktivität und Betriebsklima.**

Seit Januar 2024 haben 30.896 Menschen am Mind Switch® Stresstest teilgenommen, von denen 15.847 als chronisch gestresst eingestuft wurden. Die Analyse dieser Gruppe zeigt klare Muster, die für viele Unternehmen hochrelevant sind ($N = 15.847$):

- **Produktivitätsverlust:** 91% der chronisch gestressten Mitarbeitenden berichten von einem deutlichen Leistungsabfall.
- **Höheres Burnout-Risiko:** 96% der Betroffenen fühlen sich regelmässig überfordert – eine direkte Vorstufe zu Burnout, die zu erheblichen Kosten führt.
- **Fehleranfälligkeit:** 81% machen häufiger Fehler bei der Arbeit, was sich negativ auf die Qualität der Leistung und die Kundenzufriedenheit auswirkt.
- **Konflikte und Teamdynamik:** 99% reagieren in stressigen Situationen gereizter, was Spannungen im Team verstärkt und das Arbeitsklima negativ beeinflusst.
- **Schlechte Work-Life-Balance:** 99% haben Schwierigkeiten, nach der Arbeit abzuschalten, was zu chronischer Erschöpfung führt.

Trotz erheblicher Investitionen in betriebliche Gesundheitsprogramme bleiben die Stresslevel hoch oder steigen weiter an. Dies liegt oft an einem **unzureichenden Verständnis** darüber, wie Stress auf neuropsychologischer Ebene entsteht. **Stress wird nicht nur durch äussere Belastungen verursacht, sondern vor allem durch automatische, unbewusste Reaktionen des Gehirns, die innerhalb von Sekundenbruchteilen ablaufen.** Diese Mechanismen, die in den Verhaltensmustern, Denkmustern und Überzeugungen eines Menschen verwurzelt sind, prägen das individuelle Stressverhalten.

Mind Switch® setzt genau hier an. Unsere innovative Methode ist darauf ausgelegt, diese unbewussten neuropsychologischen Stressmechanismen zu durchbrechen und **Stress nachhaltig zu reduzieren.** Dadurch wird nicht nur die **Lebensqualität verbessert und die Resilienz gestärkt,** sondern Führungskräfte und High-Performer können auch die **anspruchsvollsten Situationen souverän bewältigen und ihr volles Potenzial entfalten.**

Unternehmen, die in die Resilienz ihrer Schlüsselpersonen investieren, sichern nicht nur deren Wohlbefinden, sondern **steigern auch ihre Produktivität und langfristigen Erfolg.** Erfahren Sie, wie Ihre Führungskräfte durch Mind Switch® resilienter werden und selbst unter herausfordernden Situationen aufblühen und leistungsstark bleiben.

Inhaltsverzeichnis

Kapitel	Seite
Was ist chronischer Stress?	5
Wer ist davon betroffen?	6
Die häufigsten Stressfaktoren in der Bevölkerung	7
Die stärksten Anzeichen für chronischen Stress	8
Das Problem - Fehlendes Verständnis über Stress	9
Warum gängige Massnahmen oft nicht ausreichen	12
Die Auswirkungen auf Unternehmen	13
Mind Switch® – Der Game Changer für starke Resilienz	16
So profitieren Unternehmen	17

Was ist chronischer Stress?

Chronischer Stress entsteht, wenn der Körper über längere Zeit Stress ausgesetzt ist, ohne ausreichende Erholungsphasen. Anders als akuter Stress, der kurzfristig auftritt und motivierend wirken kann, führt chronischer Stress zu einer **dauerhaften Belastung von Körper und Geist**. In dieser Phase werden kontinuierlich Stresshormone wie Cortisol ausgeschüttet, was gravierende Folgen für die Gesundheit hat.

Besonders betroffen sind das Herz-Kreislauf-System, die Psyche und das Immunsystem. Zu den häufigsten Folgen zählen:

- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen:** Hoher Blutdruck, Herzinfarktrisiko und Gefässerkrankungen.
- **Psychische Probleme:** Depressionen, Angststörungen, Panikattacken und Burnout.
- **Schlafstörungen:** Probleme beim Ein- oder Durchschlafen.
- **Kognitive Beeinträchtigungen:** Konzentrationsschwäche, Gedächtnisprobleme und Schwierigkeiten bei der Entscheidungsfindung.
- **Körperliche Beschwerden:** Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme und chronische Erschöpfung.

Chronischer Stress entwickelt sich oft schleichend und bleibt häufig unbemerkt, bis die Symptome nicht mehr ignoriert werden können. Dies macht es umso wichtiger, erste Anzeichen früh zu erkennen und Gegenmassnahmen zu ergreifen, um die langfristigen gesundheitlichen Folgen zu verhindern.

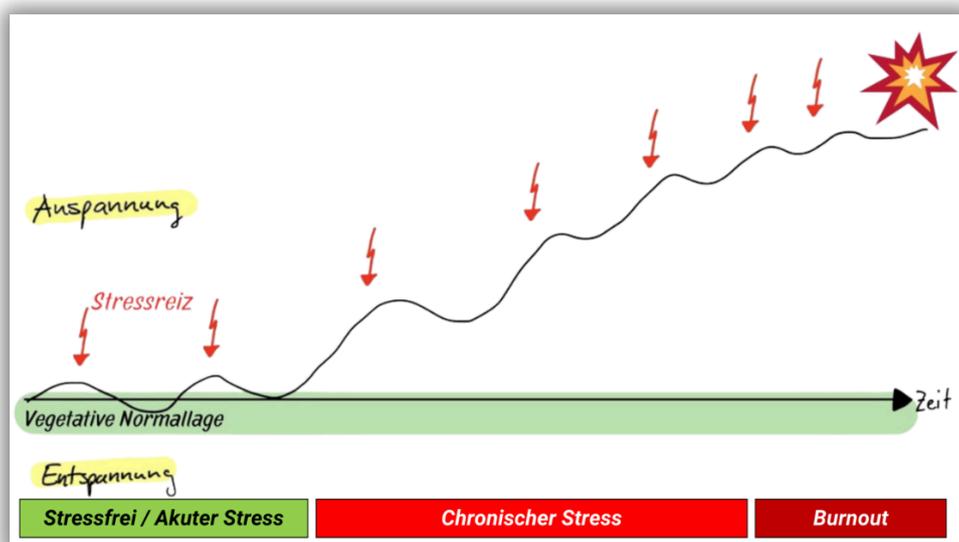


Abbildung 1: Verlauf von Akuter Belastung zu Chronischem Stress und Burnout - stark vereinfacht (Bildquelle: Mind Switch).

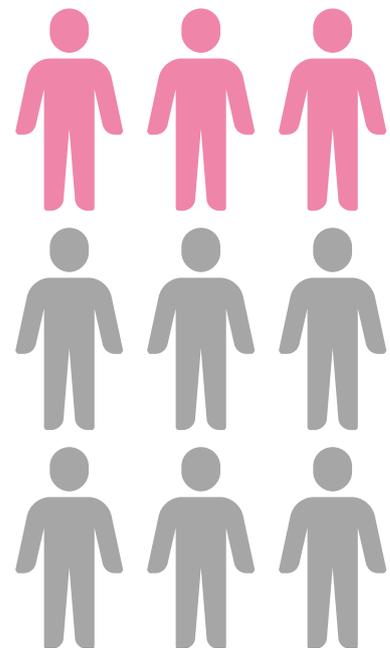
Wer ist davon betroffen?

Chronischer Stress betrifft vor allem Personen, die einer hohen Verantwortung und ständigem Druck ausgesetzt sind. Besonders **Führungskräfte und High-Performer** – Menschen, die für den langfristigen Erfolg eines Unternehmens entscheidend sind – stehen im Zentrum dieser Belastung. Ihre Aufgaben erfordern häufig schnelle Entscheidungen, komplexe Problemlösungen und die gleichzeitige Führung von Teams. Dieser Druck wird durch hohe Erwartungen, sowohl von aussen als auch von ihnen selbst, verstärkt.

Studien, wie die von Deloitte 2022, zeigen, dass ein Drittel der Führungskräfte mit chronischem Stress zu kämpfen hat.* Diese Schlüsselpersonen stehen nicht nur unter erheblichem Leistungsdruck, sondern tragen auch die Verantwortung für den Erfolg und die Stabilität des Unternehmens. Ihre Belastung kann sich schnell zu chronischem Stress entwickeln, wenn keine angemessenen Massnahmen zur Stressbewältigung und Resilienzförderung ergriffen werden.

Führungskräfte sind jedoch nicht die einzigen Betroffenen. Auch **Mitarbeitende in Berufen mit hoher emotionaler Belastung**, wie Lehrer oder Pflegekräfte, sind besonders anfällig für chronischen Stress.

**Quelle: Deloitte, The C-suite's role in well-being, Juni 2022.*



Die häufigsten Stressfaktoren in der Bevölkerung

Seit Januar 2024 haben 30.896 Menschen am Mind Switch-Stress-Test teilgenommen. Die Ergebnisse zeigen deutlich, mit welchen Stressfaktoren Führungskräfte und Mitarbeitende täglich konfrontiert sind – Stressfaktoren, die nicht nur die Arbeitsleistung, sondern auch das private Leben stark beeinflussen – basierend auf allen Teilnehmenden (N = 30.896).

Die häufigsten Stressfaktoren, die den beruflichen und privaten Alltag dominieren:

1. Reizbarkeit und Genervtheit in stressigen Situationen.
2. Schwierigkeiten beim Abschalten und Entspannen nach einem langen Tag.
3. Körperliche Symptome wie Herzklopfen, Magenschmerzen oder Müdigkeit.
4. Das Gefühl, den eigenen Ansprüchen nicht gerecht zu werden.
5. Ständiges Grübeln und Schwierigkeiten, die Gedanken abzuschalten.
6. Schwierigkeiten, nach der Arbeit innerlich zur Ruhe zu kommen.
7. Überforderung durch die Arbeit.
8. Druck, den Erwartungen anderer nicht gerecht zu werden.
9. Sorgen um die Zukunft.
10. Weniger Freude an den kleinen Dingen des Lebens.

Diese Faktoren betreffen Führungskräfte und High-Performer besonders stark, da sie hohen Erwartungen und komplexen Aufgaben gegenüberstehen. Bei chronisch gestressten Mitarbeitenden verschärfen sich diese Faktoren und zeigen sich in spezifischen Anzeichen, die das Risiko für Burnout erheblich erhöhen.

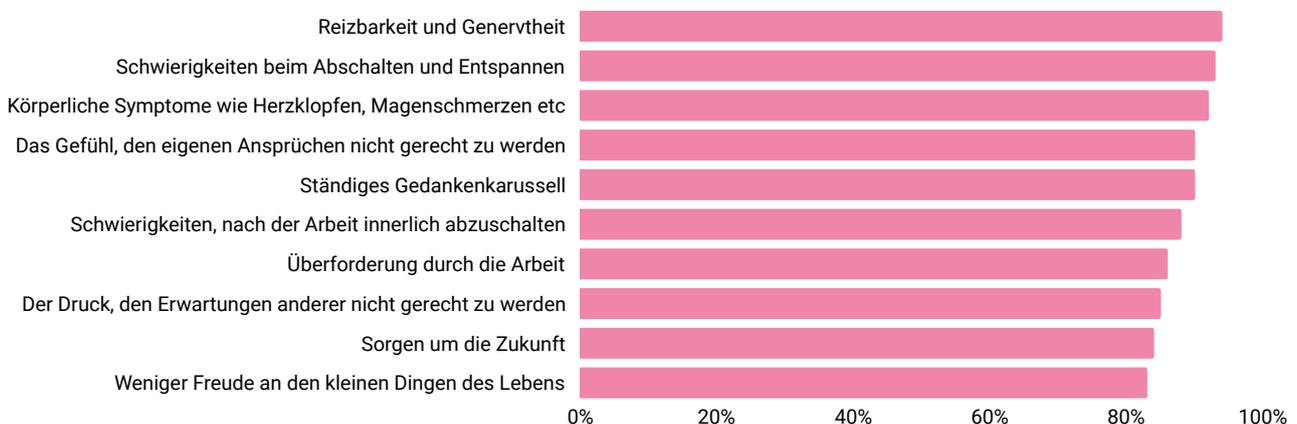


Abbildung 2: Relative Häufigkeit des Vorkommens eines Faktors - unabhängig von der Intensität selbst (N = 30.896).

Die stärksten Anzeichen für chronischen Stress

Basierend auf den Daten von 15.847 Personen, die im Mind Switch-Stress-Selbsttest als chronisch gestresst eingestuft wurden, lassen sich klare **Anzeichen identifizieren, die stark auf chronischen Stress hinweisen**. Diese Indikatoren betreffen sowohl die berufliche Leistung als auch das emotionale und soziale Leben der Betroffenen ($N = 15.847$):

- Häufige Fehler bei der Arbeit
- Angst- und Panikgefühle
- Entscheidungsschwierigkeiten im Alltag
- Sorge, den Erwartungen anderer nicht gerecht zu werden
- Gefühl, den eigenen Ansprüchen nicht gerecht zu werden
- Abnehmende Arbeitsleistung
- Ungesunde Bewältigungsmechanismen wie Alkohol
- Weniger Freude an der Arbeit und im Leben
- Soziale Isolation
- Schwierigkeiten beim Abschalten nach der Arbeit

Diese Anzeichen verdeutlichen, dass chronischer Stress ein umfassendes Problem darstellt, das weit über den Arbeitsplatz hinausgeht und **viele Lebensbereiche negativ beeinflusst**. Es ist die Kombination dieser Anzeichen, die ein klares Signal dafür sind, dass der Stresslevel gefährlich hoch ist und dringend Massnahmen ergriffen werden sollten.

Über den Mind Switch Stress-Selbsttest

- **Teilnehmerzahl:** 30.896 Personen haben seit Januar 2024 am Test teilgenommen.
- **Maximale Punktzahl:** Der Test bewertet das Stresslevel auf einer Skala von 0 bis 44 Punkten.
- **Einstufung:**
 - **Chronisch gestresst:** Teilnehmende mit 28 oder mehr Punkten.
 - **Moderat gestresst:** 17 bis 27 Punkte.
 - **Wenig gestresst und ausgeglichen:** Weniger als 17 Punkte.

Finde in nur 5 Minuten heraus, wie gestresst du bist und erhalte sofortige Auswertungen und Tipps.

Klicke auf den Button oder scanne den QR-Code mit deinem Smartphone, um den kostenlosen Stress-Test zu machen.

[Kostenloser Stress-Selbsttest machen](#)



www.mindswitch.ch/stress-test

Das Problem – Fehlendes Verständnis über Stress

Stress zählt heute zu den grössten gesundheitlichen Herausforderungen, besonders in der Arbeitswelt. Trotz erheblicher Investitionen in betriebliches Gesundheitsmanagement und andere Massnahmen zur Stressbewältigung bleiben die Stresslevel hoch oder steigen sogar weiter an. Doch warum?

Die Ursache liegt in einem unzureichenden Verständnis darüber, **wie Stress tatsächlich entsteht**. Viele Programme zur Stressbewältigung zielen darauf ab, die **Symptome** zu lindern – sie behandeln aber selten die **tieferliegenden neuropsychologischen Ursachen**. Ein genaueres Verständnis der biologischen und psychologischen Mechanismen zeigt, warum viele Massnahmen oft nur kurzfristig wirken.

Was ist Stress wirklich?

Stress ist eine **biologische Reaktion** auf eine **subjektiv empfundene Bedrohung**. Ursprünglich diente diese Reaktion – die sogenannte „Kampf- oder Fluchtreaktion“ – dem Schutz vor realen, lebensbedrohlichen Gefahren. Sie ist tief in unserem **Stammhirn** und insbesondere in der **Amygdala**, dem Angst- und Stresszentrum des Gehirns, verankert.

Unser Gehirn bewertet jede Situation **innerhalb eines Bruchteils einer Sekunde**. Dies geschieht auf der Grundlage unserer Erfahrungen, **Glaubenssätze, Denkmuster und Verhaltensmuster**. Wird die Situation als gefährlich eingestuft, wird die Amygdala aktiviert und löst eine Kaskade von Reaktionen im Körper aus: **Adrenalin und Cortisol**, die wichtigsten Stresshormone, werden freigesetzt, die Herzfrequenz steigt, die Atmung beschleunigt sich – der Körper bereitet sich darauf vor, zu kämpfen oder zu fliehen.

Wie fühlt sich Stress an?

Während die Amygdala unbewusst und blitzschnell auf potenzielle Bedrohungen reagiert, nehmen wir Stress auf verschiedene Weisen wahr. Körperlich äussert sich Stress durch Symptome wie erhöhter Herzschlag, angespannte Muskeln und beschleunigte Atmung. Mental erleben wir ihn oft als **innere Unruhe, Gedankenkreisen und Nervosität – ein ständiges „Kopfkino“**, das uns an Sorgen oder negative Szenarien fesselt. Dies kann dazu führen, dass wir uns **überfordert fühlen, reizbar werden oder nach der Arbeit nicht mehr richtig abschalten können**. Langfristiger Stress verursacht Erschöpfung und ein Gefühl des Ausgebranntseins.

Das Problem – Fehlendes Verständnis über Stress

Der evolutionäre Hintergrund von Stress

Dieser Mechanismus war für unsere Vorfahren **überlebenswichtig**. In der prähistorischen Umwelt war es entscheidend, in Sekundenschnelle auf reale Gefahren wie Raubtiere zu reagieren. Die blitzschnelle Aktivierung der Kampf- oder Fluchtreaktion war eine Frage von Leben und Tod.

Obwohl sich unsere Umgebung und die Bedrohungen, denen wir ausgesetzt sind, erheblich verändert haben, hat sich dieser **evolutionär verankerte Mechanismus** nicht angepasst. Heute reagieren wir nicht mehr auf Raubtiere, sondern auf **moderne Stressoren** wie Deadlines, beruflichen Druck oder soziale Konflikte. Das Problem ist: Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen einer tatsächlichen Bedrohung für unser Überleben und einer stressigen (beruflichen) Situation.

Der Mechanismus der Stress-Reaktion (vereinfacht)

- **Situation / Trigger:** Eine Situation oder ein Reiz wird wahrgenommen (z. B. eine bevorstehende Deadline).
- **Bewertung:** Das Gehirn bewertet die Situation unbewusst im Bruchteil einer Sekunde, basierend auf persönlichen Erfahrungen, Glaubenssätzen und Verhaltensmustern.
- **Auswirkung:** Wird die Situation als bedrohlich eingestuft, wird die Stressreaktion aktiviert. Wird sie nicht als bedrohlich empfunden, bleibt der Körper entspannt.

Die folgende Abbildung stellt diesen Ablauf schematisch dar (Abbildung 3).

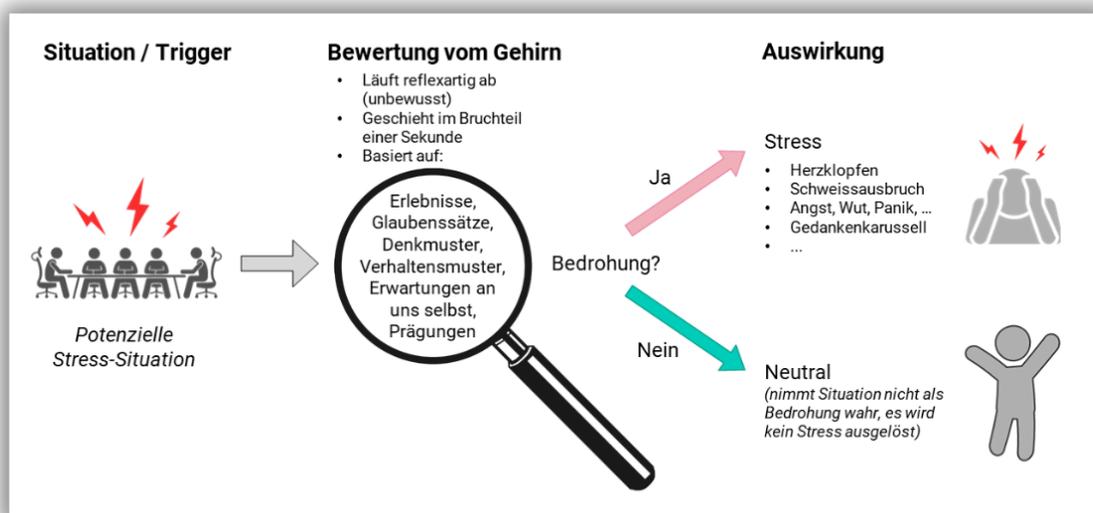


Abbildung 3: Vereinfachte Darstellung des Ablaufs der Stressreaktion angefangen beim Auftreten einer Situation hin zur unbewussten Bewertung durch das Gehirn, die entweder zu einer Stressreaktion oder einer neutralen Reaktion führt (Bildquelle: Mind Switch).

Das Problem – Fehlendes Verständnis über Stress

Wichtig: Dieser Prozess **läuft im Bruchteil einer Sekunde und unbewusst ab**. Die tatsächliche Stressreaktion hängt also nicht allein von der Situation ab, sondern davon, wie unser Gehirn diese interpretiert. **Unterschiedliche Menschen reagieren auf die gleiche Situation unterschiedlich** – während eine Person eine enge Deadline als Herausforderung und Motivation sieht, empfindet eine andere sie als überwältigend und stressauslösend. Das liegt an den individuellen Glaubenssätzen und Denkmustern, die tief im Unterbewusstsein verankert sind.

Was beeinflusst nun diese Bewertung?

Diese **unbewusste Bewertung unseres Gehirns basiert auf unserer Persönlichkeit** – also auf unseren Erfahrungen, Glaubenssätzen, Denk- und Verhaltensmustern, die wir im Laufe unseres Lebens entwickelt haben. Glaubenssätze wie "Ich bin nicht gut genug", "Ich muss immer alles unter Kontrolle haben" oder Verhaltensmuster wie Perfektionismus sind oft die tieferen Ursachen, die dazu führen, dass alltägliche Situationen als Bedrohung empfunden werden.

Beispiel:

Jemand, der unter starken Selbstzweifel leidet, könnte eine bevorstehende Präsentation als extrem stressig empfinden, weil er Angst hat, Fehler zu machen und negativ bewertet zu werden. Eine andere Person, die selbstbewusster ist, sieht dieselbe Präsentation eher als Herausforderung und empfindet weniger Stress dabei.

Dauerhafte Aktivierung der Amygdala durch moderne Stressoren

Während die biologischen Stressmechanismen ursprünglich darauf ausgelegt waren, kurzfristige Bedrohungen zu bewältigen, sind **moderne Stressoren oft dauerhaft präsent**. Ständiger Druck und Sorgen führen dazu, dass die Amygdala aktiviert bleibt. Dadurch wird der Körper **kontinuierlich in einen Stresszustand versetzt** – was langfristig zu Erschöpfung, Burnout und gesundheitlichen Problemen führt.

Warum gängige Massnahmen oft nicht ausreichen

Viele Unternehmen setzen auf Programme im **betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) oder in der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF)**, die sich auf die Symptome von Stress oder deren Vermeidung konzentrieren, **ohne die tieferen Ursachen zu adressieren**. Diese Programme beinhalten oft Techniken wie Achtsamkeitstraining, Bewusstseinsförderung, Meditation oder Atemübungen, die zweifellos kurzfristige Entlastung bieten können. Sie haben ihren Platz im Stressmanagement, **greifen jedoch nicht tief genug, um das Problem langfristig zu lösen**.

Diese Massnahmen **behandeln den Stress auf der Oberfläche** – das heisst, sie helfen Mitarbeitenden, mit dem aktuellen Stress umzugehen, ohne die unbewussten Mechanismen und Muster zu verändern, die den Stress ausgelöst haben. So kommt es, dass dieselben Personen am nächsten Tag wieder in ähnliche Situationen geraten und **erneut gestresst reagieren**, weil sich ihre Wahrnehmung (= unbewusste Bewertung) nicht geändert hat.

Beispiel:

Wenn jemand extrem gestresst ist vor einer Präsentation und Atemübungen macht (wie z. B. Box Breathing), hilft das, den unmittelbaren Stress abzubauen. Es führt aber nicht dazu, dass dieselbe Person morgen in einer ähnlichen Situation weniger gestresst ist, denn die persönliche Wahrnehmung hat sich nicht geändert - daher wird die Situation immernoch als "Bedrohung" eingestuft und Stress ausgelöst.

Die tieferen Ursachen angehen

Selbst wenn man die Ursachen des eigenen Stresses herausfindet, wie Perfektionismus oder das Bedürfnis, es allen recht zu machen, **reicht dieses Wissen allein nicht aus**. Warum? Ganz einfach, weil die Stressreaktion immer noch im Bruchteil einer Sekunde ausgelöst wird. Es bleibt keine Zeit, bewusst zu überlegen, ob uns etwas stresst oder nicht – bis dahin hat der Stress bereits eingesetzt.

Um wirklich nachhaltig weniger gestresst zu sein, ist es notwendig, die Verhaltensmuster, Prägungen und Glaubenssätze, die zu Stress führen, zu reduzieren und aufzulösen – und zwar **auf der unbewussten Ebene**. Dadurch kann man in Zukunft in Situationen, die früher Stress ausgelöst haben, neutral und gelassen bleiben. Und **genau das ist möglich mit Mind Switch**.

Die Auswirkungen auf Unternehmen

Chronischer Stress ist längst nicht mehr nur ein individuelles Problem – seine Auswirkungen auf Unternehmen sind tiefgreifend und weitreichend. Führungskräfte und High-Performer, die den Unternehmenserfolg massgeblich gestalten, sind besonders stark betroffen. Die folgende Analyse basiert auf den Ergebnissen von 15.847 Personen, die im Mind Switch® Stress-Selbsttest als chronisch gestresst eingestuft wurden ($N = 15.847$). **Wenn diese Schlüsselpersonen unter chronischem Stress leiden, leidet das gesamte Unternehmen.** Die Konsequenzen betreffen nicht nur das Wohlbefinden der Mitarbeitenden, sondern auch die **Effizienz, Innovationskraft und Rentabilität des Unternehmens.**

Produktivitätsverlust und Leistungseinbrüche

91% der chronisch gestressten Mitarbeitenden berichten von einem signifikanten Leistungsabfall. Chronischer Stress beeinträchtigt kognitive Fähigkeiten wie Konzentration und Entscheidungsfindung, was zu verzögerten Projekten und ineffizienter Arbeit führt.

- **Weniger Produktivität:** Aufgaben dauern länger, Entscheidungen werden verzögert.
- **Eingeschränkte Kreativität:** Innovationen bleiben aus, der Antrieb für neue Ideen nimmt ab.

Häufigere Fehler und Qualitätsverlust

81% der chronisch gestressten Mitarbeitenden machen häufiger Fehler bei der Arbeit. Stress reduziert die Aufmerksamkeit, was zu teuren Fehlern führt, die sich auf die gesamte Qualität und Kundenzufriedenheit auswirken.

- **Direkte Kosten:** Fehlerkorrekturen, Nachbesserungen und entgangene Aufträge.
- **Indirekte Kosten:** Geschädigtes Markenimage, verlorenes Kundenvertrauen.

Innere Unzufriedenheit und Perfektionismus

98% der chronisch gestressten Personen haben das Gefühl, ihren eigenen Ansprüchen nicht gerecht zu werden. Dieser innere Druck kann zu Unzufriedenheit führen, was die Motivation und das Engagement am Arbeitsplatz beeinträchtigt.

Die Auswirkungen auf Unternehmen

Überforderung und Burnout-Risiko

96% der chronisch gestressten Mitarbeitenden fühlen sich regelmässig überfordert. Chronischer Stress erhöht das Burnout-Risiko signifikant und führt zu langen Fehlzeiten oder sogar zum Verlust wertvoller Talente.

- **Burnout-Kosten:** Ein Burnout-Fall kann schnell über 100.000 CHF kosten, wenn man Behandlung, Produktivitätsverluste und die Suche nach Ersatzkräften einbezieht.
- **Hohe Fluktuation:** Stressbedingte Kündigungen von Führungskräften und High-Performern erhöhen die Kosten für Rekrutierung und Einarbeitung.



Konflikte und verschlechtertes Betriebsklima

99% der chronisch gestressten Mitarbeitenden berichten von erhöhter Reizbarkeit. Diese Reizbarkeit führt zu vermehrten Konflikten im Team, was das Betriebsklima erheblich belastet.

- **Konfliktpotenzial:** Häufige Spannungen, weniger Teamarbeit und abnehmendes Vertrauen.
- **Effekt auf die Teamdynamik:** Gestresste Führungskräfte beeinflussen die Motivation und das Engagement ihrer Teams negativ.



Schlechte Work-Life-Balance & langfristige Erschöpfung

99% der chronisch gestressten Mitarbeitenden haben Probleme, nach der Arbeit abzuschalten. Diese anhaltende Belastung verhindert Erholung, was langfristig zur Erschöpfung und sinkenden Leistungsfähigkeit führt.

- **Erholungsmangel:** Ständig erschöpfte Mitarbeitende haben kürzere Erholungsphasen und liefern schlechtere Ergebnisse.
- **Langfristige Auswirkungen:** Die ständige Belastung führt zu chronischer Müdigkeit und geringerer Motivation.



Mangel an Erholungszeiten

82% der chronisch gestressten Personen geben an, dass sie öfters Pausen ausfallen lassen, weil sie keine Zeit dafür haben. Der Verzicht auf Erholungspausen kann die kognitive Leistungsfähigkeit reduzieren und die Fehleranfälligkeit erhöhen.



Die Kosten für das Unternehmen

Chronischer Stress verursacht erhebliche direkte und indirekte Kosten für Unternehmen:

- **Produktivitätsverluste:** Selbst ein geringer Produktivitätsverlust von 10-15% bei Schlüsselmitarbeitenden kann signifikante finanzielle Einbussen verursachen.
- **Fehlzeiten und Burnout:** Burnout-Fälle und lange Krankheitsausfälle verursachen erhebliche Kosten. Ein Burnout-Fall kann schnell über 100.000 CHF an Kosten verursachen, wenn man die Produktivitätsverluste und Behandlungskosten einbezieht.
- **Fluktuation:** Gestresste Führungskräfte neigen eher dazu, das Unternehmen zu verlassen. Die Kosten für die Rekrutierung und Einarbeitung von Ersatzkräften sind hoch und können schnell ein Jahresgehalt übersteigen.
- **Teamdynamik und Engagement:** Mitarbeitende unter gestressten Führungskräften haben eine um 62% höhere Wahrscheinlichkeit zu kündigen und zeigen ein 56% geringeres Engagement.*

**Quelle: Forbes, Stress Management For Leaders, Improved Mental Health For The Workplace, April 2023.*

Chronischer Stress ist ein schleichender, aber äusserst kostspieliger Faktor für Unternehmen. Auch ohne den dramatischen Fall eines Burnouts entstehen durch den **Produktivitätsverlust, die Fehleranfälligkeit und die sinkende Motivation** erhebliche finanzielle Einbussen. Die **langfristigen Auswirkungen von chronischem Stress** – von innerer Unzufriedenheit über Konflikte bis hin zu Kündigungen – belasten nicht nur die Finanzen, sondern auch die **Unternehmenskultur**. Unternehmen sollten die Bedeutung von chronischem Stress nicht unterschätzen und **frühzeitig Massnahmen ergreifen**, um die Belastung zu reduzieren und die Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeitenden zu erhalten.



Chronischer Stress kostet Unternehmen nicht nur Geld, sondern auch ihren langfristigen Erfolg. Die Lösung liegt darin, die Ursachen auf individueller Ebene zu adressieren, bevor Burnout und Fluktuation eintreten.



Mind Switch® – Der Game Changer für starke Resilienz

Wir setzen neue Standards und verändern die Art und Weise, wie Führungskräfte und High-Performer mit Stress umgehen. Während herkömmliche Ansätze nur an den Symptomen ansetzen, geht Mind Switch® direkt an die Ursachen des Problems: die unbewussten Denk- und Verhaltensmuster, die Stress auslösen.

Durch das Mind Switch® Resilienz-Programm werden diese persönlichen Denk- und Verhaltensmuster, die Stress auslösen, erkannt, reduziert und schlussendlich aufgelöst.

Das Resultat ist eine nachhaltige Veränderung: Zukünftig reagieren die Teilnehmenden auf gleiche Situationen mit deutlich weniger Stress, häufig sogar völlig stressfrei. Mind Switch® hilft dabei, eine starke und dauerhafte Resilienz zu entwickeln – eine innere Stärke, die es ermöglicht, Herausforderungen gelassen und effektiv zu begegnen.

Mit Mind Switch® schaffen wir eine tiefgreifende und nachhaltige Veränderung, die es Ihren Führungskräften und High-Performern ermöglicht, langfristig leistungsfähig und widerstandsfähig zu bleiben.

Das Ergebnis des Mind Switch® Resilienz Programms:

- Weniger Stress trotz hoher Arbeitsanforderungen.
- Stärkere Resilienz und die Fähigkeit, in stressigen Situationen gelassen zu bleiben.
- Nachhaltige Leistungsfähigkeit: Bessere Work-Life-Balance und gesteigerte Lebensqualität.

fMRT-Hirnschans zeigen: Nachhaltige Stressreduktion und Resilienzsteigerung durch Mind Switch

In einer fMRT Hirnschans Studie konnte gezeigt werden, dass Mind Switch® die Aktivität der Amygdala – dem Zentrum für Stress und Angst im Gehirn – deutlich reduziert. Dies bestätigt, dass Mind Switch® unmittelbare und nachhaltige Veränderungen in der neuronalen Struktur bewirken kann, die zu einer dauerhaften Stressreduktion und erhöhten Resilienz führen.



So profitieren Unternehmen

Wir unterstützen gezielt Ihre High-Performer und Führungskräfte, die chronisch gestresst sind. Mit dem Mind Switch®-Programm bauen diese Schlüsselpersonen eine starke und nachhaltige Resilienz auf, wodurch sie in stressigen Situationen deutlich belastbarer, effizienter und ausgeglichener werden.

Hinweis: Auch einsetzbar zur schnellen und nachhaltigen Wiedereingliederung bei Burnout!

Auswirkungen für Ihr Unternehmen:

- **Höhere Belastbarkeit und Produktivität:** Ihre Führungskräfte können trotz hoher Arbeitslast mehr leisten und liefern konstant qualitativ hochwertige Ergebnisse.
- **Verbesserte Teamdynamik:** Resiliente Führungskräfte fördern ein stabiles und engagiertes Team, was zu mehr Zusammenhalt und Produktivität führt.
- **Weniger Fluktuation und Burnout:** Burnout-Risiken werden drastisch reduziert, und Schlüsselkräfte bleiben langfristig im Unternehmen.
- **Steigerung der Lebensqualität und Motivation:** Ihre Führungskräfte sind durch Mind Switch® in der Lage, besser abzuschalten, sich schneller zu erholen und eine ausgeglichene Work-Life-Balance aufrechtzuerhalten – das steigert nicht nur ihre Motivation, sondern auch ihre Arbeitsleistung.
- **Hohe Kostenersparnisse:** Die durch höhere Produktivität, stärkeres Engagement, niedrigere Fluktuation und reduzierte Krankheitsfälle erzielten Einsparungen tragen signifikant zur Senkung der Betriebskosten bei.

Starke Resilienz für Ihre Top-Performer – Der Schlüssel zu langfristigem Erfolg

Die Welt wird nicht weniger stressig, doch Ihre Führungskräfte können resilienter werden. Unser Mind Switch® Resilienz-Programm hilft Ihren Schlüsselmitarbeitenden, nachhaltig leistungsfähig und stressresistent zu bleiben.

Buchen Sie ein kostenloses Beratungsgespräch, um herauszufinden, wie wir gemeinsam die Weichen für eine starke und widerstandsfähige Belegschaft stellen können. Wir freuen uns darauf Sie kennenzulernen.

Scannen Sie dazu einfach den QR Code oder klicken Sie auf den Button:

**Kostenloses
Beratungsgespräch buchen**

www.mindswitch.ch/unternehmen-gespraech



MindSwitch[®]



Mind Switch AG

Marktgasse 8
6340-Baar, Schweiz

www.mindswitch.ch
+41 (0)41 244 00 45