



## **PRESSEINFORMATION**

### **Weniger Stress mit Stress: Ex-Havas-Geschäftsführer bietet Gesundheitsmanagement für Agenturen**

Hamburg, 10. Oktober 2016. Patrik Buchtien, langjähriger Geschäftsführer von Havas PR Hamburg bzw. Euro RSCG ABC Hamburg, meldet sich zurück. Mit seinem neuen Unternehmen Stress Balancing Advisors (SBA) bietet der 59jährige ab sofort am Standort Hamburg und bundesweit Gesundheitsmanagement speziell für Beschäftigte von Agenturen an. Der Fokus liegt auf der individuellen Vermittlung von Kompetenzen zur Stressvermeidung sowie zum Stressmanagement mit dem Ziel einer effektiven Selbstfürsorge und einer gesunden Balance.

„In einer sich ständig verändernden Arbeitswelt steht jedes Agentur-Management vor der Herausforderung, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu fördern und langfristig zu erhalten. Dabei zählt Stress zu den bedeutendsten gesundheitlichen Risikofaktoren“, erläutert Patrik Buchtien. Häufig fehle es bei den Betroffenen an den nötigen Kompetenzen, Stress zu vermeiden bzw. zu bewältigen. Zwar wüssten viele nur allzu gut, was bei ihnen Stressreaktionen auslöst und welche Schritte ihre Situation verbessern würden. Doch über das reine Verstehen würden noch lange keine Veränderungen beim Denken und Handeln auf den Weg gebracht. „Die Veränderung von falschen Denk- und Verhaltensroutinen, die häufig auf hartnäckigen, da bereits in der Kindheit angelegten Stressverstärkern basieren, muss neurobiologisch erst angelegt werden. Es gilt, die Betroffenen aus ihrer Komfortzone herauszuführen, innere Abwehrhaltungen zu überwinden und auf Basis innerer Erfahrungen die notwendigen Veränderungen auf den Weg zu bringen“, so Patrik Buchtien.

Im ersten Schritt erstellt Patrik Buchtien im Rahmen von Einzelgesprächen mit dem Klienten auf empirischer Basis ein individuelles Stressprofil. Dieses umfasst die Analyse der aktuellen Stressbelastung (Stressoren), des individuellen Stressverhaltens (Stressreaktionen) sowie der Ursachen (Stressverstärker). Im nächsten Schritt zielt die SBA Balancing-

Methode darauf ab, individuelle Veränderungen des Denkens und Handelns durch Vermittlung von Kompetenzen in den Bereichen instrumentelles, mentales und regeneratives Stressmanagement anzubahnen und durch Übungen und begleitete Praxistests zu verankern.

Bei der Beratung setzt Patrik Buchtien konsequent auf Einzeltermine mit den Betroffenen außerhalb der Arbeitsumgebung. „Der Erfolg des Balancing ist entscheidend davon abhängig, in welchem Umfang sich der Klient gegenüber dem Advisor öffnet und welche Veränderungsbereitschaft er mitbringt bzw. im laufenden Prozess entwickelt“, führt der Gründer von SBA aus. Folglich werden die Dienstleistungen zwar von den Agenturen beauftragt, aber SBA sichert den Klienten eine absolute Verschwiegenheit zu.

Das Dienstleistungsspektrum von Stress Balancing Advisors umfasst verschiedene Produkte in den Bereichen Prävention und Intervention auf dem Stand der Forschung und wird ergänzt um ein Modul für Arbeitgeber zum strukturellen Stressmanagement. Hier werden die Rahmenbedingungen innerhalb der Unternehmen analysiert. SBA stellt fest, ob und wie Arbeitsbedingungen, Strukturen und Prozesse innerhalb der Agenturen im Hinblick auf die potenzielle Stressbelastung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter optimiert werden können.

„Das Angebot von Stress Balancing Advisors ist konsequent aus der Realität von anforderungsgetriebenen Unternehmen gedacht. Als Agentur-Insider kenne ich die Belastungen und Mechanismen im Interaktionsviereck von Arbeitgeber-, Kollegen-, Kunden- und eigenen Erwartungen. Und ich bin bestens vertraut mit den daraus resultierenden Phänomenen“, so das Fazit von Patrik Buchtien.

**Bei Rückfragen:**

Stress Balancing Advisors  
Patrik Buchtien  
Tel.: 040 228 653 22  
Mobil: 0175 402 29 45  
[patrik.buchtien@sba-hamburg.de](mailto:patrik.buchtien@sba-hamburg.de)  
[www.sba-hamburg.de](http://www.sba-hamburg.de)