

STRESSWISE

TAGESFORMAT ODER RETREAT-REIHE · 6-16 PERSONEN

STRESSWISE

integrity

Verkörperte Selbstführung für Alltag und
Arbeitswelt

*Für Menschen und Teams, die nicht mehr zwischen Arbeit und Leben
trennen wollen – sondern in sich selbst zu Hause ankommen.*

Stress kostet. Jeden Tag.

80 Prozent der Erwerbstätigen schlafen schlecht. Die Hälfte nimmt den Arbeitsstress mit nach Hause. Und die meisten BGM-Programme enden am Werkstor. Was bleibt: Mitarbeitende, die morgens schon erschöpft ankommen und abends nicht abschalten können. Das ist kein Privatproblem – das ist ein Produktivitätsproblem. Und es löst sich nicht mit einer App.

ZAHLEN, DIE ZÄHLEN

80 % der Erwerbstätigen leiden unter schlechtem Schlaf

Quelle: DAK Gesundheitsreport 2024

33 Tage durchschnittliche Dauer einer Krankschreibung wegen psychischer Erkrankung

Quelle: DAK Psychreport 2025

28 % der Betriebe führen eine psychische Gefährdungsbeurteilung durch. Der Rest riskiert Bußgeld und Ausfälle.

Quelle: DEKRA Arbeitssicherheitsreport 2025

Warum klassische Ansätze an ihre Grenzen stoßen

Die meisten BGM-Maßnahmen setzen auf kognitive Vermittlung: Vorträge über Zeitmanagement, Achtsamkeits-Apps, Rückenschulkurse. Das Problem: **Stress sitzt nicht im Kopf - er sitzt im Nervensystem.** Solange Interventionen die körperliche Ebene nicht erreichen, bleiben sie an der Oberfläche. Teilnehmende wissen danach mehr – aber sie spüren nicht anders. Genau hier setzt STRESSWISE an.

Wir bieten kein Stressmanagement.

STRESSWISE steht für einen Paradigmenwechsel: weg von kognitiver Kontrolle, hin zu Nervensystemkompetenz. Wir befähigen Menschen, Stress nicht zu bekämpfen, sondern als Signal zu lesen – und daraus Handlungsfähigkeit, Klarheit und Selbstführung zu entwickeln.

Was Stressintelligenz konkret bedeutet

Stressintelligenz ist die Fähigkeit, die eigenen Stressreaktionen wahrzunehmen, zu verstehen und bewusst zu regulieren – im Körper, nicht nur im Kopf. Sie umfasst drei Dimensionen:

- › **Selbstregulation:** Das eigene Nervensystem lesen und steuern können – durch Atem, Körperwahrnehmung und bewusste Präsenz.
- › **Co-Regulation:** Verstehen, wie wir uns gegenseitig regulieren – in Teams, in Führung, in Beziehungen.
- › **Verkörperung:** Wissen nicht nur verstehen, sondern im Körper erfahren und verankern – für nachhaltigen Transfer.

STRESSMANAGEMENT 1.0

- › Zeitmanagement-Vorträge
- › PowerPoint-Schulungen
- › Wissen vermitteln
- › Symptome behandeln
- › Einmal-Maßnahmen
- › One-size-fits-all

STRESSINTELLIGENZ 3.0

- › Werkzeuge, die in 2 Min. wirken
- › Erfahrungsräume im Körper
- › Körperlich verankern
- › Ursachen adressieren
- › Nachhaltige Alltagspraxis
- › Individuell anpassbar

Wissenschaftliche Grundlage

Unsere Arbeit basiert auf der **Polyvagal-Theorie** (Stephen Porges, 2011), **Somatic Experiencing** (Peter Levine), aktueller **Resilienzforschung** und **Neurobiologie der Stressregulation**. Wir verbinden Nervensystemwissen mit systemischem Coaching und hypnosystemischen Ansätzen – für Formate, die wissenschaftlich fundiert und zugleich tief erfahrbar sind.

Zwei Varianten. Ein Ziel: in sich wohnen.

VARIANTE A

Individual

1 Tag (7 Std.) oder 2 × ½ Tag
6-14 Personen

Somatische Bestandsaufnahme,
Stress-Profilung, 6 Mikro-Praktiken,
Arbeit an innerer Sprache,
persönlicher Integrity-Plan.

2.200 – 3.800 €

VARIANTE B

Team-Reihe

1 Retreat-Tag + 3 × 2 Std. Workshops
8-16 Personen, feste Gruppe

Retreat: Co-Regulation, Aufstellung,
Breathwork, Ehrliches Mitteilen.
Workshops über 3 Monate:
Vertiefung und Alltagstransfer.

4.200 – 5.800 €

Was Teilnehmende erleben

Beide Varianten beginnen mit einer Frage, die im Arbeitsalltag keinen Platz hat: Wo spüren Sie gerade Spannung? Die Körperreise zeigt vielen: Ich habe seit Monaten nicht wirklich hingehört. Das Profiling bringt Klarheit über individuelle Stressmuster und Tagesrhythmen. Die Mikro-Praktiken sind nicht spektakulär – aber genau deshalb wirksam: 30 Sekunden Seufzen vor dem Laptop, ein bewusster Satz an der eigenen Grenze. Die Team-Reihe schafft darüber hinaus etwas, das kein einmaliges Event kann: echte Veränderung über drei Monate.

Optionale Erweiterungen

1:1-Coaching für Teamleitung (3 Sessions): 900 €. Jährliche Wiederholung der Retreat-Reihe zum Vorzugspreis. Premium-Paket mit persönlichem Workbook und 3-Monats-Audioübungszugang.

Messbar. Spürbar. Nachhaltig.

Chronische Überlastung an der Wurzel reduzieren

Teilnehmende lernen, ihren Tag so zu gestalten, dass er mit ihrem System arbeitet. Das senkt Dauerstress – nicht die Symptome.

Schlaf, Konzentration und Entscheidungskraft verbessern

Wer abends nicht abschalten kann, ist morgens nicht leistungsfähig. Dieses Format adressiert genau diesen Kreislauf.

66 Tage für echte Gewohnheitsänderung

Das Reihenformat begleitet über 3 Monate. Studien zeigen: Neue Gewohnheiten brauchen im Schnitt 66 Tage (Lally et al., 2010).

Innere Kündigung verhindern

Gallup 2025: 77 % machen Dienst nach Vorschrift. Wer sich selbst führen kann, bleibt engagiert – auch wenn es anspruchsvoll wird.

Prävention statt Reparatur

Integrity-Formate greifen, bevor Langzeiterkrankungen entstehen. Das spart nicht nur AU-Tage, sondern BEM-Verfahren und Nachbesetzungen.

Anschluss an Ihre BGM-Struktur

STRESSWISE integrity ist kompatibel mit BEM-Prozessen (§ 167 SGB IX) als begleitende Maßnahme bei Wiedereingliederung. Das Format ist positionierbar im Handlungsfeld Stressbewältigung und Entspannung des Präventionsleitfadens (GKV-Spitzenverband). Ergebnisse und Vereinbarungen sind dokumentierbar für Ihr BGM-Reporting.

Drei Perspektiven. Ein Ansatz.

Wir sind Lena, Anne und Jan – ein Team aus Coaching, Therapie, Yoga, Wirtschaft und Gesundheit. Uns verbindet die Überzeugung, dass Arbeit nicht krank machen darf – und dass Selbstführung im Körper beginnt.

Lena Wiegmann

System & Intuition

L

Systemische Coachin, Trainerin für Stressmanagement und Resilienz, Meditationslehrerin. Lena bringt systemisches Gespür und die Fähigkeit, Gruppendynamiken zu lesen und zu rahmen. Sie gestaltet Räume, in denen Sicherheit und Tiefe gleichzeitig möglich werden.

Jan Wolk

Körper & Nervensystem

J

Betrieblicher Gesundheitsmanager (B.A.), Yogalehrer (RYT-500), Breathwork-Trainer, IT-Professional. Jan verbindet Nervensystemwissen mit körperbasierter Praxis – pragmatisch, fundiert und alltagstauglich. Er macht Polyvagal-Theorie im Körper erfahrbar.

Anne Hagenow

Unterbewusstsein & Klarheit

A

M.A. Wirtschaftspsychologie, Systemische Business Coachin, Hypnosetherapeutin (3 Ausbildungen). Anne schafft Brücken zwischen Unterbewusstsein, Führung und Veränderung. Sie arbeitet mit Profiling, Trance und analytischer Tiefe – für Erkenntnisse, die unter der Oberfläche liegen.

*Wir bieten kein Stressmanagement.
Wir stärken Stressintelligenz.*

Investition in Ihr Team.

2.200 - 5.800 €

zzgl. MwSt. · Preis abhängig von Gruppengröße und Format

Im Preis enthalten

- ✓ Format nach Wahl: Tagesformat oder Retreat-Reihe
- ✓ Zwei bis drei Facilitator:innen (je nach Variante)
- ✓ Workbook, Arbeitsblätter, Integrity-Plan (Print)
- ✓ 5 Audioübungen als MP3-Download
- ✓ Team-Vereinbarung als PDF im Nachgang
- ✓ Yogamatten und Equipment (bei Retreat)
- ✓ Anfahrt im Großraum Hamburg

Optional buchbar

- + Follow-up Zoom, 1 Std. (350 €)
- + 1:1-Coaching für Teamleitung (3 × 60 Min., 900 €)
- + Jährliche Wiederholung zum Vorzugspreis
- + Bundesweite Anfahrt (nach Aufwand)

Kombi-Vorteil

Bei Buchung mehrerer Formate erhalten Sie bis zu 18 % Rabatt.

Nächster Schritt

Vereinbaren Sie ein unverbindliches
Kennenlerngespräch - 30 Minuten, kostenfrei.

E-Mail hallo@stress-wise.de

Telefon +49 152 52590436

Web www.stress-wise.de

Adresse Jan Wolk, Volksdorfer Str. 21, 22081 Hamburg