

DAK-Gesundheit bietet Antistress-Coaching Neues achtsamkeitsbasiertes Training per App

Hamburg, 2. Januar 2023. Zwei von drei Menschen in Deutschland wollen im neuen Jahr Stress reduzieren. Die DAK-Gesundheit unterstützt ihre Versicherten auf dem Weg zu einem entspannteren und gesünderen Alltag mit einem neuen achtsamkeitsbasierten Antistress-Coaching. Chronischer Stress kann eine Ursache für viele verschiedene Erkrankungen sein: von Depressionen über Kopf- oder Rückenschmerzen bis hin zum Herzinfarkt. Die neue App vermittelt Strategien im Umgang mit Stress. Die Kundinnen und Kunden der Kasse werden dazu motiviert, Achtsamkeit und Meditation im Alltag zu leben.

Die aktuelle Forsa-Befragung der DAK-Gesundheit zu den guten Vorsätzen für 2023 hat gezeigt, wie groß der Wunsch der Menschen ist, Stress zu reduzieren: Stressabbau ist für 67 Prozent der Deutschen wichtig.

Bewusst wahrnehmen, ohne zu bewerten

Das DAK Antistress-Coaching ist achtsamkeitsbasiert und setzt damit auf eine Methode, die sich in der positiven Psychologie besonders bewährt hat. Mit Achtsamkeit ist die bewusste Wahrnehmung des Augenblicks gemeint, ohne ihn zu bewerten. In acht Modulen zum Anhören wird diese Fähigkeit geschult. Es gibt 52 kurze Übungen, die nach und nach freigeschaltet werden.

Entwickelt wurde die Achtsamkeits-App mit dem renommierten Psychologen und Neurowissenschaftler Dr. Boris Bornemann. Die App ist für Versicherte der DAK-Gesundheit kostenlos. Sie können sich über die Plattform von DAK-Partner Balloon mit ihrer Versichertennummer anmelden. Alle Daten werden vertraulich behandelt und nicht weitergegeben.

Die DAK-Gesundheit ist mit gut 5,5 Millionen Versicherten die drittgrößte Krankenkasse Deutschlands. Mehr Informationen zum neuen Coaching der Kasse unter: www.dak.de/antistress-app