



Stressmanagement-Seminar: Im Job brennen ohne auszubrennen

Zielgruppe: stark beanspruchte Mitarbeiter von Unternehmen, Arbeitsteams

In diesem Seminar erfahren die Teilnehmer, wie Stress entsteht und wie er vermieden werden kann; außerdem lernen sie Strategien kennen, um durch eine entsprechende Lebensführung ihre Stress-Resistenz zu erhöhen und ein mögliches Ausbrennen zu vermeiden

Inhalte des Seminars

Modul 1:

Herzlich willkommen!

- Vorstellung des Seminarleiters
- Vorstellung der Ziele, zentralen Inhalte und Methoden sowie des Kursablaufes
- Vorstellung der Teilnehmer und Abstimmung mit ihren Erwartungen als Teilnehmer

Input und Bestandsaufnahme

- Klärung des Stressverständnisses (Input)
- Erkennen von Stressoren und körperlichen/geistigen Reaktionen mit Einführung der „Stress-Ampel“ als einfaches stresstheoretisches Rahmenmodell

Stress-Analyse/Stress-Skala

- Konfrontation mit einem Stressor (Skala 1-10), der heute relevant ist
- Check: dazu gehörende somatische Marker und innere Dialoge
- Vorstellung „Die 3 Hauptsäulen der persönlichen Stresskompetenz“ (Kaluza)
- Im Gespräch Entwicklung von Verständnis für die 3 Formen individuellen Stressmanagements und deren ausgewogenes Verhältnis

Körper-Übung: Achtsamkeitsmeditation

Annäherung an persönliche Stressthematik

- Checkliste „Alltägliche Belastungen“ (Kaluza)
- Ausblick/geeignete Bewältigungsmöglichkeiten „6 Schritte zur Problemlösung“

1. Schritt zur Problemlösung



„Dem Stress auf die Spur kommen“ (Kaluza)

Einführung der Selbstbeobachtung; Wochen-Übung der Teilnehmer: Führung

Modul 2:

Bewegungs-Übung zum Abbau körperlicher Spannung

Auswertung der Selbstbeobachtung

- Konkrete Stresserfahrungen/Schwierigkeiten/Fortsetzung
- Erarbeitung eigener Anteile am Stressgeschehen „Fragen zur Selbsterforschung von Stresserfahrungen“ (Kaluza)
- Exkurs „Innere Achtsamkeit“; Stresstoleranz/Distanz

Körper-Übung: „Innere Achtsamkeit“

Schritte zur Problemlösung

1. Ideen zur Bewältigung sammeln
2. Den eigenen Weg finden
3. Konkrete Schritte planen
4. Im Alltag handeln
5. Bilanz ziehen

Modul 3

Bewegungsübung zum Abbau körperlicher Spannung

Entspannen und loslassen – das Entspannungstraining

- Grundlagen, Hintergründe, Ziele und Nutzen von Training
- Übersicht über mögliche Techniken
- Ziele und Wirkungen von Entspannungsübungen

Erfahrungsaustausch bisher erfolgreich genutzter Möglichkeiten

Einführung und Demonstration des Grundprinzips der PME

- Instruktion zu PME (Kurzform)

Work-Life-Balance: Ergebnis individueller Entscheidung und Selbstorganisation

- Life-Balance-Modell SOLL-Zustand
- Lebensbereiche und Rollen
- Rollen versus Aufgaben



Förderliche Denkweisen und Einstellungen entwickeln – Ziele setzen und richtig formulieren

- 4 Ebenen gedanklicher Stresserzeugung und 4 Ansatzpunkte für das mentale Stressmanagement
- Strukturiertes Vorgehen in 5 Schritten:
 1. Die Rolle von Bewertungen und Einstellungen beim Stress – eine Einführung Anknüpfung an „Stress-Ampel“ und praktische Übungen
 2. Stressverschärfende und förderliche Denkmuster
„Wie“ des Denkens
Mehrere Sichtweisen sind möglich
Lernen von den 5 häufigsten stressverschärfenden Denkmustern und Alternativen
 3. Förderliche Denkmuster entwickeln
Menü mentaler Strategien
 4. Stressverschärfende und förderliche Einstellungen
„Was“ des Denkens
Die 5 häufigsten persönlichen Stressverstärker
Positive/negative Aspekte reflektieren/mögliche förderliche Einstellungen
 5. Förderliche Einstellungen verankern
Widerspruch zwischen Intellekt/Emotion
Ziel: stressvermindernde Gedanken stärker mit dem eigenen Gefühl zu integrieren

Modul 4

Bewegungsübung zum Abbau körperlicher Spannung

Persönliche Stressverstärker – Antreiber und Glaubenssätze

- Antreiber: Stressverstärker oder Ressource?
- Die fünf Stressverstärker und was dahinter steckt
- Identifizierten eigener Antreiber
- Stressverschärfende Denkmuster

Persönliche Stressverstärker entschärfen: das Entwicklungsquadrat

- Entwicklungsrichtung zu den 5 Stressverstärkern
- Anforderungsgerechte innere Sprache
- Entlastende Einstellungen entwickeln/positive Gedanken aufbauen
- Sprachmuster versus motivierende Sprache

Körper-Übung

Anleitung PME



- Kommunikationsfallen
- Geltende Grundsätze aus Psychologie und Kommunikationsforschung

Reflexion des Bisherigen:

- Reflexion der Erfahrungen der Teilnehmer
- Einführung des Glückstagebuchs

Körper-Übung: Achtsames Innehalten

Modul 5

Bewegungsübung zum Abbau körperlicher Spannung

Zeit- und Selbstmanagement: Sich selbst führen

- Grundregeln des erfolgreichen Zeitmanagements
- Werte und Ziele klären
- Antonovsky und Sinn als gesundheitlicher Schutz

Anregungen zur Selbstreflexion: Was mir wirklich wichtig ist

- Eine positive Zukunftsvision entwickeln
- Anleitung zur Selbstreflexion: Blick in die Zukunft „Zeitstrahl“
- Instruktion zur Vorstellungsübung „Mein nächster Zukunftsschritt“

Von der Vision zum Ziel-Ziele richtig formulieren

- Handlungsziele statt Wunschziele
- Prioritäten
- Zeitplanung

Anleitung PME

Wirkung von Körperhaltung auf unsere Gefühle und Überzeugungen

- Für ein selbstbestimmtes Leben
- Persönliche Schlussfolgerungen und Einsatz im Alltag
- Stressbewältigung – Tipps für akute Stresssituationen (Notfalltechniken)

Modul 6

Bewegungsübung zum Abbau körperlicher Spannung

Erholung aktiv gestalten



- Das Genusstraining
- Entspannung in den Alltag tragen
- Abschalten und erholsamer Schlaf
- Die Kunst der „lohnenden Pause“
- Stress abbauen durch Bewegung

Anleitung PME; einfache Körper-Übungen für den Alltag im Stehen, im Sitzen, im Liegen

- Das Zusammenwirken von Körper und Geist
- Das Atmen (Mittler zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein)
- Auswahl Atemübungen als Notfall-Strategie

Körper-Übung: Achtsames Sitzen – Achtsamkeitsmeditation und Atemübung

Modul 7

Bewegungsübung zum Abbau körperlicher Spannung

Regenerative Stresskompetenz

- Soziale Beziehungen als Stresspuffer
- Reflexion: Mein soziales Netz
- Pflegetipps für das soziale Netz
- Selbstbehauptung/Selbstmanagement

Einflussnahme auf unsere Emotionen und den eigenen Gemütszustand

- Input Emotionen
- Emotionales Glück entspringt dem Körper
- Wirkung von Körperhaltung auf Gefühle und Überzeugungen
- Gefühlsmanagement

Körper-Übung: Gedankliche und suggestive Übungen

Modul 8

Körper-Übung zum Spannungsabbau

Strukturelles Stressmanagement – was ein Unternehmen tun kann

- Gesundheitsgerechte Arbeitsbedingungen und -abläufe
- Gesundheitsgerechte Leistungs- und Führungskultur
- Angebote zur Regeneration



Ausklang/Reflexion

- Wie ist das jetzige Stressniveau?
- Wahrgenommene Kontrolle und Selbstwirksamkeit
- Stärken und Schwächen individueller Stresskompetenz
- Selbstvertrag: Persönliches Gesundheitsprojekt

Affirmationen, positive Selbstbekräftigung mit gleichzeitig beginnender Muskelaktivierung und Rückholung ins Hier und Jetzt

Nutzen des Seminars

Die Teilnehmer kennen nach dem Seminar Methoden der instrumentellen, mentalen und regenerativen Stresskompetenz und lernen folgende Qualitäten und Fähigkeiten:

- Methoden der Selbstbeobachtung von Belastungssituationen und -reaktionen
- Erkennen von Stressoren und körperlichen und geistigen Reaktionen
- Stressverstärkende Glaubenssätze und Antreiber zu erkennen und förderliche Denkmuster zu entwickeln
- Anforderungen und Schwierigkeiten als positive Herausforderung zu sehen, realistisch einzuschätzen und innere Distanz zu bewahren
- Entwicklung der Problemlösekompetenz mit dem 6 Schritte-Modell
- Grundregeln des Zeitmanagements für ein selbstbestimmtes, erfolgreiches Leben
- einfache Körper-, Atem-, Yoga-, Achtsamkeits-, und Autosuggestions-Übungen zum Spannungsabbau
- Notfallstrategien bei akutem Stress und Kurzentspannungsformen am Arbeitsplatz
- Stressabbau durch Work-Life-Balance und Visionsentwicklung
- Transfer- und Nachhaltigkeitssicherung durch Selbstvertrag

Ziel des Stressmanagement-Seminars ist nicht, eine Standardstrategie der Stressbewältigung zu trainieren, sondern auf der Basis einer möglichst breiten Palette von Instrumenten und Methoden eine hohe Flexibilität im Umgang mit Belastungen zu erreichen.

Dauer des Seminars

In der Regel: 2 Tage (oder 2 Mal einen Tag); auf Wunsch kann das Seminar auch als modulares Trainingsprogramm, das sich über mehrere Wochen erstreckt durchgeführt werden.

**Wünschen Sie nähere Infos über das Seminar,
dann rufen oder rufen Sie mich an.**