

# Aktives Selbst- und Stressmanagement: Die Kunst, Stressenergie positiv zu nutzen

- Teilnehmer/innen** Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aller Bereiche und Ebenen,
- die gesund, Energie fördernd und Stress mindernd leben wollen
  - die eine höhere Lebensqualität durch ein erfolgreiches Stressmanagement erreichen wollen
- Einführung** Die Geschwindigkeit betrieblicher Abläufe hat in den vergangenen Jahren in einem kaum vorstellbaren Maße zugenommen. Der berufliche Alltag wird immer mehr von Hektik und Zeitdruck bestimmt. Auch privat leben wir immer häufiger in einer enger Zeitplanung. Das bleibt nicht ohne Folgen für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit. Spannungszustände nehmen zu und gleichzeitig steigert sich unser Bedürfnis nach Entspannung. Die Anzahl der Menschen mit dauerhafter körperlicher und psychischer Erschöpfung ist in den letzten Jahren stark angestiegen. Belastungsfaktoren aus dem Arbeitsumfeld wie Zeitdruck, Überforderung und Arbeitsplatzunsicherheit, sowie die eigenen hohen Anforderungen und Erwartungen an sich selbst beeinträchtigen die Leistungsfähigkeit und vor allem die Gesundheit.
- Ziele** In diesem Seminar werden den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Wege aufgezeigt, sich auf körperlicher und geistiger Ebene zu entspannen. Sie lernen zum einen, Stressenergie positiv zu nutzen und zum anderen werden sie Strategien entwickeln, um Belastungen im Alltag zu bewältigen und Überforderungen vorzubeugen.
- Inhalte**
- Neueste Erkenntnisse zum Thema Stress und Stressmanagement**
- Was ist Stress? Wie zeigt sich Stress? Wie reagieren wir auf Stress?
  - Die eigenen Stressmuster und Stressoren identifizieren
  - Wie entsteht Stress – allgemein und speziell im Arbeitsalltag
  - Zwischen positivem und negativem Stress unterscheiden
- Typische Stressmuster und Stressoren – beruflich und privat**
- Mögliche akute und chronische Folgen durch Stress
  - Überforderung, Unterforderung, Überlastung
  - Standortbestimmung: die persönliche Stressoren-Analyse:
  - Beruflich, Privat/Familienstuation, Lebenskrise, äußere Faktoren
  - Identifikation und Umgang mit den inneren Antreiber-Strukturen



# Aktives Selbst- und Stressmanagement: Die Kunst, Stressenergie positiv zu nutzen

## Inhalte

### Die Kraft des eigenen (Selbst-) Bewusstseins

- Die Kraft des eigenen (Selbst-)Bewusstseins nutzen – für sich und im Umgang mit anderen Menschen
- Wie Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen unser Verhalten beeinflussen
- Lebensprinzipien, die dauerhaft erfolgreiches Stressmanagement Die Veränderung typischer Gedanken zu Stresssituationen
- Fokussierung auf Problemlösung
- Selbstfürsorge und Selbstanerkennung praktizieren

### Frühzeitig Stressbeginn erkennen

- Stressoren erkennen und Auslöser minimieren
- die Reaktionskette unterbrechen – neue Reaktionen
- Alternativen zu “alten” Mustern entwickeln
- Verantwortung übernehmen – mit eigenen Stärken erfolgreiches Stressmanagement betreiben

### Gedanken identifizieren, die Stress auslösen

- Stressauslösende Gedanken- Antreiber “Sei Perfekt”, “Sei Gefällig”, “Sei Stark”, “Beeil Dich”,
- Bedeutungsgebung und alternative Bedeutungsgebung
- Gefühle identifizieren, die Stress auslösen, verstärken oder vermindern
- Zusammenhang zwischen Ernährung, Bewegung, Lebensqualität und Stress

### Zeit- und Selbstmanagement – die Zeit für das wirklich Wichtige nutzen –

- Zeitnutzung unter den Aspekten Dringlichkeit/Wichtigkeit
- Entlastung durch Konzentration auf das Wesentliche
- Zeitfresser identifizieren und meiden Den jeweiligen Zielen Zeit widmen: Prioritäten richtig setzen, Planung.

