



Erhol Dich

Aber richtig!

Wenn der Zeitdruck dauerhaft im Nacken sitzt, die Arbeit mühselig wird, wenn das „Pling!“ des Firmenhandys zur Folter wird und selbst in der Freizeit das Abschalten nicht mehr gelingt, läuft etwas grundlegend falsch. Wer diese Symptome kennt oder gar normal findet, bringt sich in Gefahr, wegen dauerhafter Überforderung zu erkranken. Auch wenn Stress nicht gleich Stress ist und ein gewisses Arbeitspensum natürlich erfüllt werden muss – ständige Anspannung und mangelnder Ausgleich münden schneller als gedacht im Burnout. Doch auch bei anhaltend hohen Anforderungen kann es gelingen, sich körperlich und psychisch wohl zu fühlen.

Inhalt

- Ursachen und Entstehung von Stress
- Analyse der eigenen Stressbelastung und Zeitnutzung
- Persönliche Einstellungen und Werte
- Definition von Burnout und Abgrenzung zu Stress
- Analyse der inneren Antreiber und Glaubenssätze
- Perspektive ändern, neue Denkstrategien ausprobieren
- Das Leben mit allen Sinnen wahrnehmen
- Atmen und Loslassen um Gelassenheit zu gewinnen
- Entspannungsübungen

Methoden

- Theoretischer Input
- Selbstreflexion und Erfahrungsaustausch
- Einzel- und Gruppenübungen
- Coaching-Elemente
- Entspannungs- und Atemübungen

Ihr Nutzen

- Innere Antreiber und Glaubenssätze kennen lernen
- Neue Perspektiven finden
- Entspannungsmethoden erlernen
- Eigene Ziele und Prioritäten reflektieren

Gesundheitsbezug Neue Denkstrategien auszuprobieren kann bedeutsame Perspektivwechsel ermöglichen. Ganzheitliche Entspannungsmöglichkeiten für Körper, Geist und Seele und leicht umsetzbare Atemtechniken bringen Gelassenheit und neue Lebendigkeit. Sie lassen los und erfahren das Leben wieder mit allen Sinnen.

In Kooperation mit