

## Stressmanagement - Zwischen Anforderung und innerer Balance

Ihr Leben ist hektischer geworden, Ihre Belastungen höher? Wir zeigen Ihnen, wie Sie gelassen an stressige Situationen herangehen. Dabei wird Ihr individuelles Stresserleben berücksichtigt: Stressen Sie ungelöste Konflikte? Oder neue Herausforderungen? Oder wird der Erfolgsdruck zu hoch? Es gibt kaum noch Arbeits- bzw. Lebenssituationen, in denen nicht von allen Beteiligten eine hohe Leistung gefordert wird. Dabei können Sie dem Stress oft nicht aus dem Weg gehen, es braucht eine bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Stresserleben.

Im Seminar erkennen Sie Ihre eigenen typischen Reaktionsmuster und entwickeln neue Verhaltensmöglichkeiten zur effektiven Bewältigung stressreicher Situationen. Sie erfahren, wie Sie durch den Einsatz wirksamer Entspannungstechniken Ihre geistige Klarheit in akuten Stresssituationen schnell wieder herstellen können. So erhalten und fördern Sie langfristig eine ausgeglichene Persönlichkeit und die eigene Leistungsfähigkeit.

---

### Inhalte

- **Persönliche Situationsanalyse**
    - Welcher Stresstyp bin ich?
    - Meine inneren Antreiber
    - Meine Stressbewältigungsstrategien
  - **Grundlagen und Hintergründe**
    - Zusammenhang zwischen Stress und eigener Leistungsfähigkeit
    - Ausdrucksformen, Symptome, Auswirkungen
  - **Wenn die Zeit verfliegt: Das Flow-Erleben im Alltag nutzen**
  - **Methodenkoffer zum Aufbau der eigenen Stressmanagement-Ressourcen**
    - Ein buntes Potpourri der Techniken zum kurzfristigen Stressabbau
    - Mentale und körperliche Entspannungstechniken
  - **Mentale Vorbereitung auf stressbelastete Situationen**
    - Gedankenstopptechnik – die destruktiven Gedankenschleifen durchbrechen
    - Positive Suggestionen finden
  - **Attraktive Zielplanung**
  - **Persönliche Fortschrittsplanung**
- 

### Zielgruppe

Mitarbeiter und Führungskräfte, die ihr Stressmanagement optimieren möchten.

---

---

### Teilnehmerstimmen

Das sagen unsere Teilnehmer zu diesem Seminar:

"Ich bin positiv überrascht, wie in kurzer Zeit ein Bild von einem persönlich entsteht. Durch gezielte Fragestellungen wurden mir die Antworten schon in den "Schoß" gelegt. Ich werde das Seminar weiterempfehlen ... Kurzum - ich bin glücklich, das Seminar besucht zu haben."

**Michael Thumm, Domizil GmbH**

---

"Ich nehme viel wertvolles mit. Danke!"

**Barbara Varga, AWB Abfallwirtschaftsbetriebe Köln GmbH & Co. KG**

---

"Gute Stimmung, super Seminarleiterin, super Gruppe, hat mir viel gebracht!"

**Marcel Saul, Ernst Kuper GmbH & Co. KG**

---

"Ich fand es sehr gut, sehr tiefgehend und es hat mich weitergebracht. Die Raumgestaltung gefiel mir sehr."

**Sibylle Adenauer, Institut für angewandte Arbeitswissenschaft e. V.**

---

"Die sehr kompetente, offene und vertrauenserweckende Haltung der Trainerin hat eine angenehme, persönliche Atmosphäre geschaffen, die einem Mut zur Offenheit gibt. Ich werde mich noch sehr lange mit den Lösungsansätzen, die wir erarbeitet haben, auseinandersetzen."

**Sevim Kiran, TEET GmbH**

---

"Die Trainerin ist ein ganz besonderer Mensch. Sie geht sehr gut auf andere Menschen ein und hört zu! Ich nehme sehr viel für mich mit nach Hause und setze es schnellstmöglich um! "

**Iris Heiden, PSB Presse Service Bonn GmbH und Co. KG**

---

"Das Seminar sollte eigentlich jeder einmal mitmachen. Man erkennt ganz neue Seiten an sich."

**Christoph Pogge, Deutscher Genossenschafts-Verlag eG**

---

"Sehr gutes Seminar mit kompetenter Trainerin!"

**Ralf Fingerle, DVV Duisburger Versorgungs- und Verkehrsgesellschaft mbH**

---

[mehr »](#)

**Dauer** 2 Tage, je von 9.00 bis 17.00 Uhr

**Teilnehmer** max. 10

**Termine** nach Vereinbarung!

---