

2019

## Strategien gegen akuten Stress



## Über den Workshop Strategien gegen akuten Stress

(Warum?)

...Strategien der Deeskalation / Neue Handlungsstrategien entwickeln

Was wir als Stress empfinden, hängt stark von unserer Persönlichkeit ab. Wenn sie jetzt jedoch erstmals akuten Stress im beruflichen Umfeld erleben, vielleicht mit einer unsicher werdenden Beziehung zu Ihren Vorgesetzten, dann kann Sie das ganz schön aus dem Gleichgewicht bringen. Manchmal leiden dann auch die privaten Beziehungen, die schon nicht mehr so sicher sind wie in den Jahren zuvor. Dabei entsteht zusätzlich etwas, das ich Wohlstandsverlust-Angst nenne. Und...sie merken auch, ihre Belastbarkeit sinkt-sie werden dünnhäutiger. Und dann fehlen oft die Zeiten für Regeneration und Ruhe. Das muss nicht sein. Zeit etwas anders zu machen als bisher. Das geht nicht ohne Ungewissheiten, nicht ohne einen persönlichen Wandel und manchmal nicht ohne Brüche in der Lebensbiografie -aber es geht.

Stress gilt als (Mit-) Verursacher zahlreicher körperlicher Erkrankungen.

### Inhalte:

(Was?)

- die **4A`s** nach Kaluza,
- die **Funktion eines sozialen Unterstützersystems** (Pines, Aronson, Kafry) und
- **Zuhören**- sich selbst und anderen
- Neue Dialoge mit inneren Antreibern finden
- Lebensinhalte sortieren und Ausgleich schaffen
- Mit der eigenen Energie smarter umgehen/ die körperliche und seelische Balance wiedergewinnen.

### Nutzen:

Der Umgang mit akuten Stress kann produktiv sein. Es werden die oben erwähnten Methoden besprochen, Strategien der Deeskalation und neue Handlungsstrategien entwickelt. Erwartungen und Ansprüche können überprüft werden, Stressimpulse besser verstanden. Sie reagieren achtsam(er).

Anhand ihrer konkreter Fälle finden sie „ihre“ **Stressoren** und sie erarbeiten sich langfristige Strategien, um mit Alltagsanforderungen und Belastungen besser zurechtzukommen.

### Zielgruppe

Führungsverantwortliche, Mitarbeiter, Privatpersonen (max. 12 Personen)

### Methoden

(Wie?)

Trainer-Input, Praxisfälle, moderierte Erfahrungsberichte, Praxis erprobte Übungen: Einzel- und Gruppenarbeit, Live-Coaching, Methoden der energetischen Psychologie, Diskussionen

### Dauer

Als Workshop: 1 Tag, 9.30 -16.30 (8UE); 1 Std Mittag, kl. Pausen nach Bedarf

Als Kurs: 4Termine, 8UE

### Ort

Wird noch festgelegt

## Inhalt

<b>1</b>	<b>Strategien der Deeskalation / Neue Handlungsstrategien entwickeln</b> .....	<b>4</b>
<b>1.1</b>	<b>Stressimpulse verstehen und achtsamer reagieren</b> .....	<b>4</b>
1.1.1	Der biologisch natürliche Regelkreis.....	4
1.1.2	Das individuelle Erleben.....	4
1.1.3	Die eigene Gesundheit erhalten.....	4
<b>1.2</b>	<b>Die 4 Stressebenen</b> .....	<b>4</b>
<b>1.3</b>	<b>Checkliste: Warnsignale für Stress</b> .....	<b>5</b>
<b>1.4</b>	<b>Die vier A`s</b> .....	<b>8</b>
1.4.1	Annehmen:.....	8
1.4.2	Abkühlen:.....	8
1.4.3	Analysieren:.....	8
1.4.4	In Aktion treten oder Ablenken:.....	8
<b>1.5</b>	<b>Langfristigem Denken</b> .....	<b>8</b>
<b>1.6</b>	<b>Die Funktion eines sozialen Unterstützersystems</b> .....	<b>9</b>
1.6.1	Zuhören.....	9
1.6.2	Sachlich Anerkennung.....	9
1.6.3	Sachliche Herausforderung.....	9
1.6.4	Emotionale Unterstützung.....	9
1.6.5	Emotionale Herausforderungen.....	9
1.6.6	soziale Realität teilen.....	9
<b>1.7</b>	<b>Zuhören</b> .....	<b>10</b>
1.7.1	Wann hören wir zu?.....	10
1.7.2	Weg vom Egotrip.....	11
1.7.3	Geben Sie Vorurteile auf.....	11
1.7.4	Schluss mit Besserwisseri und Sturheit.....	11
1.7.5	Dem Einfühlsamen gehört die Welt.....	11
1.7.6	Unterlassen Sie Werturteile.....	11
1.7.7	Vermeiden Sie „Killerphrasen“.....	11
1.7.8	Verkneifen Sie sich den „guten Rat“.....	11
1.7.9	Nutzen Sie die Kraft des Schweigens.....	11
<b>2</b>	<b>Selbstmanagement</b> .....	<b>12</b>
2.1	Erwartungen und Ansprüche überprüfen / der soziale Kontext.....	13
2.2	„Das gibt’s doch nicht!“-Denken.....	14
2.3	„Negative Konsequenzen“.....	14
2.4	Blick auf das Negative.....	14
2.5	„Defizit“-Denken.....	14
2.6	Personalisieren.....	14
<b>3</b>	<b>Neue Dialoge mit inneren Antreibern finden</b> .....	<b>15</b>

3.1	Sei perfekt! .....	15
3.2	Sei stark, Einzelkämpfertum .....	16
3.3	Mach es allen recht, Sei beliebt! .....	17
3.4	Mach schnell, Ungeduld .....	18
3.5	Streng Dich an / oder: Sei vorsichtig .....	19
3.6	Ich kann nicht! (auch: Ich kann das nicht aushalten!) .....	20
3.6.1	Weitere innerer Antreiber .....	21
4	Tipps im Umgang schwierigen Situationen .....	22
4.1	Persönliche Leistungskurve beachten. ....	22
4.2	Ablenkungen vermeiden .....	22
4.3	Pareto-Prinzip: .....	22
4.4	„Nein“ sagen. Grenzen setzen .....	22
4.5	Klare Prioritäten setzen .....	23
4.6	First things first! .....	23
4.7	Schriftlich und mit System planen. ....	23
4.8	Trennen Sie klar die Zeiten für Arbeit und Privates .....	23
4.9	Planen Sie Pausen ein .....	23
4.10	Pufferzeiten einplanen .....	23
4.11	Nachkontrolle .....	24
5	Mit der eigenen Energie smarter umgehen .....	24
5.1	Körperliche Ebene .....	24
5.2	Emotionale Ebene .....	24
5.3	Mentale Ebene .....	25
5.4	Energetische Ebene .....	25
5.5	Ausgleich durch Homöostase .....	26
5.6	Wie Menschen sich gegenseitig beeinflussen .....	26
5.6.1	Empathie .....	26
5.6.2	Resonanz .....	27
5.6.3	Spiegeln als Ausdruck der Resonanz .....	27
5.6.4	Wie erfolgt die Beeinflussung und wie gehe ich damit um? .....	28
5.6.5	Negativen Energie .....	28
5.6.6	Positive Energie .....	29
5.6.7	In seiner Mitte bleiben .....	29
5.7	Lebensinhalte sortieren und Ausgleich schaffen .....	30