



## Ja zum Stress - Höchstleistung mit Gelassenheit

85% der Manager und Führungskräfte zeigen bei Gesundheits-Checkups vegetative Beschwerden wie Schlafprobleme, Reizmagen, Verdauungsstörungen, Herzstolpern. Trennungsquote, „Familienflucht“, Infarkt- und Burnout-Risiko erreichen in dieser Personengruppe Spitzenwerte. Ist das wirklich der „Preis der Position“?

Realität ist: Auf die Umstände, in denen wir leben und arbeiten, haben wir wenig Einfluss – aber auf unsere Einstellung dazu. Im Seminar unterstützen wir Sie dabei, diese Einstellung zu entwickeln und vermitteln Ihnen praktische Fähigkeiten zum erfolgreichen Umgang mit Stressoren und Druck (von innen und außen).

### Inhalte:

#### Die Stressreaktion als Lebensretter

- Stressoren versus Stressreaktionen – lebenserhaltender Unterschied
- Grundvoraussetzung zur Stresswahrnehmung
- Zwischen Stimulus und Reaktion haben wir die Wahl
- Stresssymptome, Stresskrankheiten – Fakten für „Bedrohte“
- Stress als Lebenselixier: Gestresste bleiben gesünder

#### Entspannung durch Planung

- Bessere Entscheidungen durch Übersicht
- Sich heute mit Morgen beschäftigen: Arbeitsvorbereitung
- Den Terminkalender als Entspannungsinstrument nutzen

#### Die Einstellung entscheidet

- Herz-Intelligenz lernen: Von Emotionen niemals fluten lassen
- Konzentration: Das Kennzeichen von Überlegenheit
- Grübeln bringt nichts: Gelassen werden und gelassen bleiben
- Bewusst entscheiden: Nimm Dir Zeit und nicht das Leben
- Der Alltag als Fitnessparcour: Selbstgemachten Stress überwinden

#### Die Basis pflegen: Körperbewusstsein und Fitness entwickeln

- Freeze Frame: Methode zur Stresssofortbewältigung
- Ausdauersport und wie er wirklich hilft: Laufen, ohne zu schnaufen
- Entspannung zwischendurch: Bewegungstipps für den Arbeitsalltag
- Essen ohne Reue: Es sollte nicht immer Fast-Food sein

### Zielgruppe:

Unternehmer, Führungskräfte und Mitarbeiter - alle, die ihre Leistungsfähigkeit steigern und Gelassenheit und Übersicht behalten wollen



**Nutzen:**

Sie werden Gelassenheit, Gesundheit und Energie auch unter steigendem Druck bewahren können. Sie steigern:

- Ihre körperliche Fitness
- Ihr Gesundheitsbewusstsein
- Ihre körperlichen und psychischen Abwehrkräfte und damit
- Ihre Stressresistenz

Dadurch entwickeln Sie mehr Lebensfreude und Vitalität, Sie sind weniger anfällig für Stimmungsschwankungen und Niedergeschlagenheit. Sie entwickeln Motivation, Enthusiasmus, Energie für neue oder schon viel zu lange liegengelassene Lebensprojekte.