

## **STRESS BEGEGNEN – RESILIENZ STÄRKEN DURCH ENTSPANNUNG**

Ich lade sie ein, ein wenig über Stress zu erfahren, bevor ich das Angebot beschreibe.

"Ich bin gestresst" – dieser Ausspruch ist ein Zeitgeistphänomen. Zweidrittel der Deutschen fühlen sich gestresst. Hohe Anforderungen und Belastungen in der Arbeit, ständige Erreichbarkeit, hohe Ansprüche an sich selbst, die nicht selten zum Stress in der Freizeit führen.

Ich berichte hier von mir selbst. Der Anspruch „überall performen zu wollen“, galt für mich über viele Jahre hinweg. Streben nach Perfektion, die nie erreicht werden kann und auch nicht erstrebenswert ist, da sie starr und nach außen gerichtet ist, bestimmte über eine lange Zeit mein Leben.

Ich wollte in allen Lebenslagen toll sein, ein guter Mitarbeiter, ein guter Partner, ein guter Vater und auch noch sportlich top. Gewiss sind auch die Anforderungen im Beruf durch den steten Wandel stressiger geworden, doch sind auch die Anforderungen im Privatleben stressiger geworden. Es zeigt sich ein beachtlicher Stressfaktor der "Termindichte in der Freizeit" lautet. Verrückt, wo ich mich dort doch hätte entspannen können.

Wo entsteht eigentlich mein Stress? Wie erkenne ich meine Stressoren? Wie gehe ich persönlich mit Stress um? Wie begegne ich meinen Herausforderungen im Leben? Kann ich auch etwas Positives daraus ziehen? Was wäre das für mich?

Jeder von uns beurteilt seine Lebensumstände sehr unterschiedlich - je nachdem, ob wir sie selbst gewählt haben oder ob wir das Gefühl haben, nur noch Getriebene zu sein und nichts mitentscheiden zu können. Persönliche Faktoren tragen dazu bei, wie gestresst wir sind und über wie viel Resilienz, also psychische Widerstandskraft, wir verfügen. Unsere Persönlichkeit trägt dazu bei, wie wir Stress empfinden und was uns wirklich stresst. Wie wir mit Stress umgehen, ist jedoch vor allem eine Strategie, die wir erlernen können.

Die Inseln unserer Unvollkommenheit aktiv zu besetzen, unserem Stress zu begegnen um anschließend wieder Lust auf Stress zu haben, dazu leistet mein Entspannungstraining einen Beitrag. Denn Lust auf Stress meint positiven Stress, Anspannung die wir brauchen, als Teil unseres Glücks und unserer Zufriedenheit.

### **Sie können im Entspannungstraining u.a. erwarten:**

- Mein eigenes Bild von Stress
- Unsere Stressoren
- Der Stresskreislauf und seine Wirkung
- Perfektion vs. Exzellenz - Strategien zum Umgang mit Stress
- Angeleitetes Autogenes Training
- Angeleitete Progressive Muskelentspannung
- Phantasiereisen

## **Dauer und Methodik der Trainings**

Die Entspannungstrainings werden für Gruppen aus Unternehmen angeboten. Es handelt sich um ein Training, in dem die Mitarbeiter eines Unternehmens, Stress verstehen und Entspannung erleben wollen. Die Dauer ist in der Regel 8 Einheiten à 1 Stunde. Abweichende Formate werden mit dem Unternehmen abgestimmt.

Individuelle Entspannung siehe bitte Coaching.

## **Anfrage und Kosten**

Anfragen senden Sie bitte an: [info@schnitzmeier-training.de](mailto:info@schnitzmeier-training.de)

Die Kosten werden auf Basis der jeweiligen Teilnehmerzahl einvernehmlich festgestellt.