

Erkenntnisse

Die psychischen Erkrankungen kämpfen zusammen mit den Atemwegs-erkrankungen um den 2. Platz auf der Scala der Arbeitsunfähigkeitstage. Nur die Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems behaupten sich hartnäckig auf Platz 1.

Die Wissenschaftler sind sich einig:
Etwa 90 % aller Erkrankungen sind auf Stress zurückzuführen.
Burnout ist in aller Munde.

Die Ansprüche im Berufsleben sind geprägt von Effizienz- und Effektivitätssteigerungen, von Nachhaltigkeit und Konkurrenzdruck. Immer weiter, immer höher, immer mehr Stress. Das neue Paradigma „Entschleunigung“ scheint in unserer Gesellschaft noch nicht angekommen zu sein.

Wir können die Außenwelt nicht ändern.
Doch wir können unser Verhalten in Stresssituationen ändern.
Deshalb ist es wichtig die Verursacher zu erkennen und deren Wirkung auf unseren Körper, Geist, Emotionen und Lebenssinn.
Mit dieser Erkenntnis können wir unsere persönlichen Ressourcen nutzen und für Auszeiten und Entspannungsübungen einsetzen.

Mache einen Öko-Check und ziehe Nutzen aus den Erkenntnissen der Weisen dieser Welt...

Also: Lass dich nicht stressen... 😊

Kontakt:
Bernd Daus
Dipl.-Ing, Personalentwickler, Heilpraktiker
Saseler Chaussee 197a
22393 Hamburg
Telefon: 040 / 60013105

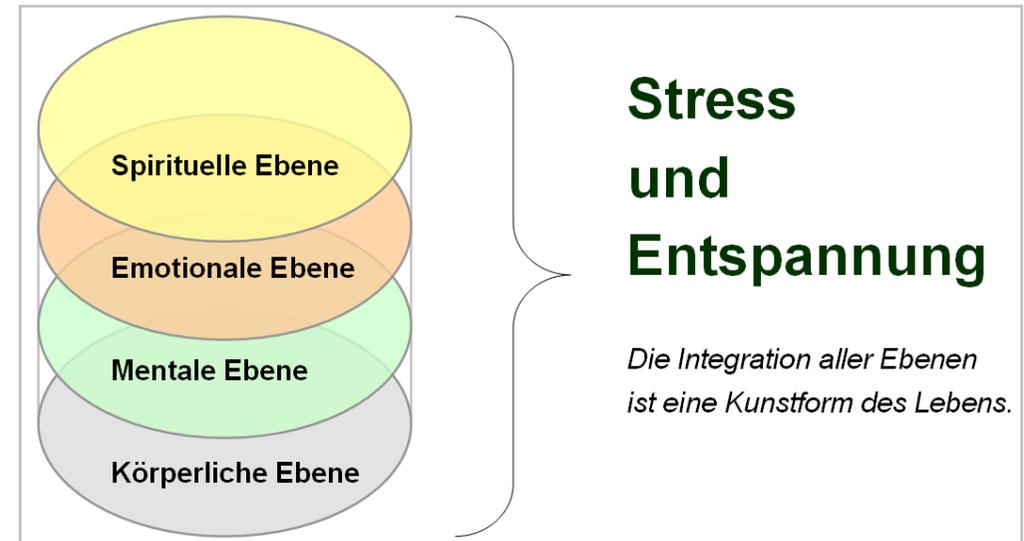
E-Mail: info@chi-dojo.de
Internet: www.chi-dojo.de



24.06.2014

Seminar

Kraftvolle Balance



Körperlicher Stress

⇒ sei locker

Stress und Entspannung in Theorie und Praxis
Die Motivation: Wie kann ich im Büro und im Privatleben cool bleiben?

Die einzelnen Themen:

- Wissenschaftliche Erkenntnisse von gutem Stress und schlechtem Stress
- Akuter Stress und seine Physiologie
- Chronischer Stress: Der Weg zu Erschöpfung und Burnout
- Die Balance zwischen Stress und Entspannung als goldener Mittelweg
- Übungen:
 - Die verankerte Tiefenentspannung „Ruheinsel“ (NLP-Technik)
 - Autogenes Training (nach J.H. Schultz)
 - Progressive Muskelentspannung (nach E. Jacobson)

Mentaler Stress

⇒ sei ruhig

Das Gedankenkarussell dreht sich im Kreis. Immer wieder die gleiche Leier.
Ausweg: Meine inneren Antreiber kennenlernen

- Meine Motivation, meine persönliche Stärke und mein Stress haben ihren Ursprung immer in mir selbst.
- Was motiviert mich im Leben und was stresst mich?
- Worauf kann ich verzichten und was darf ich mir erlauben?
- Und der Zusammenhang von Angst und Stress
- Übungen:
 - Persönlichkeitstest und Erarbeiten von individuellen inneren Faktoren
 - Mentale Programmierung mit Glaubenssätzen (NLP-Technik)
 - Konzentrationsübung mit Flow-Erleben

Ein interessanter praktischer Ansatz für weniger Stress und mehr Spaß, Ausgeglichenheit und Gelassenheit.

Emotionaler Stress

⇒ sei zufrieden

Gefühle in der Berg- und Talfahrt:

- Veränderungsprozesse können Angst machen
- Gehirnfunktionen und Emotionen verstehen
- Entstehung von Wissen in „Kopf und Herz“
- Das Grundgefühl Selbstwert und seine Folgen
- Entscheidungsfindungsprozesse mit Geist und Emotion
- Emotionen in der Kommunikation
- Der Wahrnehmungsprozess und Entstehungsprozess von Emotionen
- Nie mehr Ärger mit dem Ärger
- Übungen:
 - Emotionale Stressbewältigungsstile (nach Richard Davidson)
 - Kindheitserfahrungen aus dem emotionales Gedächtnis
 - Energetische Reinigungsübung „Körper, Geist, Seele“

Spiritueller Stress

⇒ sei dankbar

Achtsamkeit als Stressbewältigung:

- Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Achtsamkeit und Meditation
- Stressbewältigungsstrategien und deren Hindernisse
- Spiritualität des Menschen
- Spirituelle Aspekte in Veränderungsprozessen
- Überblick und Nutzen von Achtsamkeitsübungen
- Spirituelle Ausblicke in Gesellschaft und Unternehmen
- Übungen:
 - Erarbeiten von Lebenszielen und Erschaffen einer Zielpersönlichkeit
 - Atemübung aus dem MBSR (nach Jon Kabat-Zinn)
 - Vietnamesische Gehmeditation (nach Thich Nhat Hanh)
 - Jyoti-Yoga (nach Rajinder Singh)