

## Mentale Gelassenheit im Stress!

In unserer schnelllebigen Zeit scheint es fast unmöglich dem Stress zu entkommen. Eher geht es darum, dem täglichen Stress kraftvoll und gelassen entgegenzutreten und zu lernen, mit Stresssituationen umzugehen. Was steckt dahinter, dass der eine einen kühlen Kopf behält während der andere in genau derselben Situation vollkommen in die Luft geht? Welche persönlichen Einstellungen lösen diese unterschiedlichen Reaktionen aus und wie kann ich diese erkennen und ändern?

### Inhalte

- Wie man sich gedanklich unter Stress versetzt
- Welche Kriterien die Leistungs- und Erholungswelt unterscheiden
- welche stressverstärkenden Muster Stress zur Belastung werden lassen
- wie Sie mental stressverschärfende Gedankenmuster lösen können
- wie Sie sich mental und körperlich in Balance bringen können

### Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte die einem hohen Stresslevel ausgesetzt sind. Menschen die verstehen wollen wie Stress entsteht und wie man dem Entgegenwirken kann.

### Ihr persönlicher Nutzen

- mehr Gelassenheit und dadurch auch bessere physische und psychische Gesundheit
- ein entspanntes (Arbeits-) Umfeld
- die Selbsterfahrung von Ursache und Wirkung sowie der Resonanz
- mehr Zufriedenheit
- Motivation durch bessere Leistungsfähigkeit

„Wenn ich auf meine Grenzen nicht achte, warum sollten es andere tun?“  
(Helga Schäferling)