

Themenbeschreibung

Stress (-management)

Was ist Stress und warum reagiert unser Körper auf Stressauslöser (Stressoren)? Warum hat Stress durchaus auch seine positiven Seiten? Stress gehört zu unserem (Arbeits-) Alltag dazu. Die Kunst ist es jedoch, richtig damit umzugehen, d.h. den Stress zu managen. Wie kann ich Stress reduzieren, wie begegne ich dem Stress und wie kann ich Stress wieder abbauen? Diese und weitere Fragestellungen werden bearbeitet und Lösungsmöglichkeiten vorgestellt. Das Thema Stress lässt sich sehr gut mit dem Thema Entspannung (-stechniken) kombinieren.

Entspannung

In unserer hektischen Zeit werden die Themen Entschleunigung und Entspannung immer wichtiger. Nicht jede Entspannungsmaßnahme ist aber für jeden Menschen gleich geeignet. Bei diesem Thema werden allgemeine Grundlagen der Entspannung erörtert. Wie wirken Entspannungstechniken auf meinen Körper und mein Wohlbefinden? Was kann ich durch Entspannungstechniken erreichen? Es werden verschiedene, unterschiedliche Entspannungsmethoden vorgestellt und erste praktische Erfahrungen damit gemacht. Zusätzlich wird der Frage nachgegangen, wie sich die Entspannungsmethoden in den (Berufs-) Alltag integrieren lassen.

Work – Life – Balance

Work – Life – Balance ist mehr als nur den Ausgleich zwischen Arbeit und Privatleben zu finden. Work – Life – Balance hat auch nur bedingt etwas mit reinem Zeitmanagement zu tun. Anhand eines Modells werden verschiedene Lebensbereiche und deren Zusammenhänge untereinander dargestellt. Welche Voraussetzungen sollten geschaffen werden, um in eine Balance zu kommen und diese langfristig zu bewahren? Welche Faktoren gefährden eine ausgeglichene Balance und somit unser Wohlbefinden und langfristig auch unsere Gesundheit? Antworten und Tipps zu diesen Fragen gibt es bei diesem Thema.

Achtsamkeit und der Dreiklang „Körper – Seele – Geist“

Gesundheit als Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist. Was passiert, wenn ich einen oder mehrere Bereiche vernachlässige? In allen Bereichen spielt das Thema Achtsamkeit eine zentrale Rolle. Was versteht man unter Achtsamkeit? Warum ist dieses altbekannte Thema auch in unserer Gesellschaft und für jeden persönlich so wichtig und brandaktuell? Achtsamkeit ist nicht gleich Esoterik. Es werden erste Impulse gegeben und Ansätze aufgezeigt, sein Leben achtsamer und somit bewusster zu gestalten.

Burnout - Syndrom

Der Begriff Burnout kennzeichnet einen Zustand deutlicher physischer, psychischer und / oder emotionaler Erschöpfung. Welche unterschiedlichen Symptome können auftreten? Wie kommt es zu einem Burnout und welche Vorstufen gibt es? Wer ist besonders gefährdet? Welche Maßnahmen kann ich ergreifen, um einen Burnout zu verhindern? Ab wann benötige ich professionelle Hilfe? Diese und andere Aspekte und Fragestellungen werden anhand von unterschiedlicher Modellen, Möglichkeiten und Beispielen aufgezeigt und bearbeitet.

Mentale Stärke / Mentale Fitness

Mentaltraining ist nicht nur etwas für Spitzensportler, wir können jedoch von den Methoden der Spitzensportler, Top – Manger und anderen Profis lernen. Auch im (Berufs-) Alltag ist es wichtig, Strategien zur Hand zu haben, um knifflige, stressige oder belastende Situationen zu meistern und somit leistungsfähiger und erfolgreicher durchs Leben zu gehen. Dabei geht es darum, sich seiner inneren Ressourcen bewusst zu werden und diese zu nutzen.

Gesünder und vitaler Leben

Gesundheit und Vitalität kann man vergleichen mit einem Haus, das auf mehreren Säulen gebaut ist. Welche Säulen das sind, welche Faktoren innerhalb der verschiedenen Bereiche von Bedeutung sind, was ich tun kann um meine Gesundheit auf stabile Säulen zu stellen, das erfahren Sie bei diesem Thema. Wichtig hierbei ist die Selbstanalyse: In welchen Bereichen ist man bereits auf dem richtigen Weg? Wo sind die persönlichen Schwächen und Ansatzpunkte?