

Ganzheitliche Stressbewältigung & Burnout-Prävention

In **10 Schritten** aus dem chronischen Stresskreisel:
effektive Stressreduktion, Bewältigung und **Burnout-Prävention**
So erreichen Sie Ihr körperlich-seelisch-geistiges Gleichgewicht
und stärken nachhaltig Ihre **Resilienz!**



Individuelles Stressmanagement – maßgeschneidertes Coaching:

- ✓ für **Ihr** Nervenkostüm - für **Ihren** Körper - für **Ihre** emotionale Verfassung
- ✓ damit werden Sie Stress-Situationen besser meistern:
- ✓ Ihren akuten Stress sofort und schnell herunterfahren
- ✓ Ihre körperlichen An- und Verspannungen mildern und auflösen
- ✓ Wieder konzentrierter, produktiver und kreativer arbeiten können
- ✓ Ihre **Work-Life-Balance** finden: Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit steigern
- ✓ Wege einschlagen, die Sie aus chronischem Stress u. **Burnout** herausführen
- ✓ Körperlich **entspannter** – mental **gelöster** – emotional **ausgeglicher**
- ✓ Gestärkt und mit Energie in die nächste Runde und in die Zukunft gehen
- ✓ Ein Schutzschild gegen Belastungen und Überforderung aufbauen
- ✓ Sie werden souveräner agieren und gelassener reagieren:
mit Vorgesetzten, Mitarbeitern, Kunden und Partnern.....
- ✓ Damit Sie das *Gestern* hinter sich lassen, das *Heute* wieder mehr genießen
und dem *Morgen* **angst-** und **stressfreier** entgegensehen können

Bye bye Burnout! Individuelles Anti- Burnout- Training

Coaching individuell auf Sie zugeschnitten: in **10 Schritten** erfahren und lernen Sie:

- Wie hoch Ihr aktuelles Stresslevel ist: ob Sie von Burnout bedroht sind
- Welcher Stresstyp Sie sind, wie Sie im/auf Stress reagieren
- Sie erfahren, welche Maßnahmen zum Senken des Stresslevels für Sie geeignet und machbar sind
- Wir klären den Einfluss der **äußeren** Stressoren auf Sie: was Sie verändern und dagegen tun können
- Wir kommen den **inneren** Ursachen für Ihre gesteigerte Stressreaktion auf die Spur: Ihren *persönlichen inneren Antreibern* – und entkräften Sie
- Wir decken schrittweise irrationale, blockierende Überzeugungen auf
- Sie lernen Ihre negativen Einstellungen und Reaktionsmuster zu verändern: den **inneren Kritiker** leiser zu drehen
- Sie lernen stressverschärfendes Denken zu erkennen und zu entschärfen
- Sie erfahren jedesmal eine stressreduzierende, energetische Behandlung:
- Sie erfahren, wie Sie sich von negativen Emotionen wie Ärger, Frust und Enttäuschung befreien
- Sie bekommen **kurzfristig** wirkende Techniken vermittelt: mit denen Sie jederzeit und überall Ihr Stresslevel herunterfahren - in Minuten
- Sie werden **langfristig** wirksame Bewältigungs-Strategien einsetzen
- und Ihre **Resilienz** damit stärken
- Sie werden motiviert, gesundheitsförderliche Verhaltensweisen in Ihren Alltag zu integrieren und gesunde Selbstfürsorgemaßnahmen zu ergreifen

Das Programm beinhaltet immer die folgenden **Module**, die auch ineinander überfließen können. Dazu gibt es Materialien als Fragebögen, Checklisten, PDFs.

Stress-Analyse: Was passiert im Stress und wie wirkt er sich bei mir aus? Welcher Stress-Reaktionstyp bin ich? Welche inneren Antreiber verstärken meinen Stress?

Entspannung: ein passendes Entspannungstraining individuell angeleitet + CD und Mp3s; Kurz-Entspannungsübungen mit Video/ Audio ; Achtsamkeitstraining; Meditationen; wahlweise eine Tiefen-Entspannungs-Sitzung / Hypnose

Emotionale und Energetische Stresslösung: Sie lernen wirksame Mind-Body-Tools kennen / Selbsthilfe-Techniken / Akupressur / Techniken aus dem NLP (Neurolinguistisches Programmieren) und der Energetischen Psychologie

Mentaltraining: negatives Denken ändern, Stressverstärker modulieren, ungünstige Einstellungen hinterfragen und auflösen, irrationale Glaubenssätze aufdecken, „Reframing“, positive persönliche Affirmationen und Akzeptanz entwickeln

Lifestyle: Motivierung zu gesundheitsförderlichen Maßnahmen: z.B. Initiieren von Bewegung, sportlicher Aktivität, Erholungsmaßnahmen: Pausen, Schlaf-Hygiene Regenieren, Auszeiten; Genießen im Alltag, soziale Kontakte und Aktivitäten

Mein Versprechen:

- ✓ Sie werden nur 1:1 von mir individuell betreut und gecoacht
- ✓ Wir klären in einem vorausgehenden Beratungsgespräch das Prozedere
- ✓ Ich hole Sie genau dort ab, wo Sie aktuell stehen: an Ihren Hindernissen und *Baustellen*, bei den Themen, die Ihnen *auf den Nägeln brennen*
- ✓ Wir finden die Entspannungsverfahren und Selbsthilfe -Techniken, mit denen Sie am besten zurechtkommen: maßgeschneidert für
- ✓ **Ihren Körper – Ihr Nervenkostüm – Ihre emotionale** Verfassung
- ✓ Sie werden nicht allein gelassen, sondern ich nehme Sie an die Hand und
- ✓ führe Sie sicher aus dem Stresskreisel heraus hin zu gesünderen Wegen
- ✓ Ich Sorge dafür, dass Sie anfangen und dranbleiben - bis Sie deutliche Erfolge sehen und spüren: mit einem Wochenprotokoll und
- ✓ Sie bekommen Material zum Üben: Handouts / Pdf's zu den vermittelten **Selbsthilfe**-Techniken; **CD** und **Mp3's** Progressive Relaxation/ Autogenes Training; **Audios** / Videos: Achtsamkeitsübungen /Tiefenentspannung
- ✓ Somit fällt das **Aufschieben** und vorzeitige Aufhören weg: "der innere" hat keine Chance
- ✓ Sie werden sich **regenerieren**, Ihren Akku aufladen, wieder Ihr **körperlich-emotional-mentales** Gleichgewicht erreichen
- ✓ Sie **stoppen** den Weg in den **Burnout** - bremsen die totale Erschöpfung aus
- ✓ Sie gehen **gestärkt** , **angst-** und **stressfreier** in die Zukunft



Cornelia Wallner

Psychologin & Therapeutin , Expertin für Stressbewältigung