

Die Kraft der körperlichen Entladung

Inhalte der Präsentation:

- Stress einfach erklärt | Kampf, Flucht & Starre in der modernen Zeit
- Eine Übersicht von möglichen Stressoren der heutigen Zeit
- Körperhaltung, Körpersprache und die Anzeichen von Stress und Erschöpfung
- Selbsteinschätzung mittels Erregungskurve | Jeder kennt seine Stress-Farbe
- Kognitive Methoden versus körperliche Methoden | Eine therapeutische Gegenüberstellung
- Der wichtigste Faktor in Stress-Situationen kurz erklärt: physisch-emotionale Entladung
- Konkrete Methoden und Techniken | Ladung und Entladung im Alltag
- Diverse kleine VERGELETTTO-Übungen aus der Atem-, Gestalt- und Körpertherapie

Für viele Führungskräfte und Mitarbeiter wachsen die täglichen Herausforderungen über sie hinaus. Wo führt das hin? Und wie kann es gelingen, diesem gesellschaftlichen Wahnsinn zu entfliehen?

Der moderne Mensch besitzt eine außerordentliche Leistungsbereitschaft und vernachlässigt eine periodisch vollständige Regeneration. Zudem sind die Stressoren subtiler geworden. Langsam und stetig breiten sie sich aus, werden zwar im Unterbewusstsein geparkt, bleiben aber trotzdem aktiv. Genauso unverbindlich gehen die meisten Menschen mit ihren veralteten Stressmustern um. Sind die Verhaltensweisen noch so destruktiv, sie werden seit der Kindheit gelebt und gefüttert. Die Vielfalt an Kompensationen ist groß, die finanziellen Ausgaben dafür immens. Darum lohnt es sich sehr, die eigenen Verhaltensweisen in Stress-Situationen mal genauer unter die Lupe zu nehmen.

Im ersten Teil des Vortrags befassen wir uns bildhaft mit dem menschlichen Stressmechanismus. Der praxisorientierte Teil beinhaltet Methoden und Inputs zum Thema Entladung und Regeneration.

Einführung

Das Stressverhalten heute. Was passiert da? Die subtilen Stressoren der modernen Zeit.

Bildhafte Theorie

Stress-Motusmeter BUSINESS
Vasomotorische Stress-Kurve
Ladung, Entladung und Wiederherstellung

Gelebte Praxis

Typenbezogene Reaktionen
Übersicht möglicher Stressoren
Einfluss, Wirkung und Bearbeitung

Methoden zur Selbstregulation

Selbsteinschätzung mittels Erregungskurve
Inputs zur Körperhaltung und Körpersprache sowie deren Gefühlslagen
Anregungen zum Hochfahren | Anregungen zum Runterfahren
Inputs und Techniken der VERGELETTTO-Methode | Zeitfenster für Fragen

Dauer des Vortrags: variabel zwischen 30 bis 90 Minuten

Räumlichkeit & Infrastruktur: Gruppenraum mit Bestuhlung sowie Flipchart

Anschließende Option: Stress-Toleranz-Workshop oder therapeutisches Gruppensetting