



Aktives Anti-Stress-Seminar

Das Seminar findet an 6 Abenden oder an zwei Sonntagen statt.

Wie lässt sich negativer Stress in positiven Stress umwandeln?

Wie gewinnen Sie eine Perspektive, die Sie begeistert und die zum Gelingen führt?

Darum geht es in unserem Aktiven Anti-Stress-Coaching.

Während negativer Stress unsere Kräfte lähmt, unsere Motivation blockiert und unsere Gesundheit beeinträchtigt, weckt positiver Stress unseren Unternehmungsgeist, fördert **Energie und Gesundheit**.



Burn-out ist in den letzten Jahren nicht nur in der Berufswelt zu einem dringlichen Thema geworden. Wo liegen die individuellen Gefahrenstellen und was sind vorbeugende und heilende Alternativen?



Das Aktive Anti-Stress-Coaching besteht aus **Seminar** und **drei Einzel-Coachings**.

Die **Kombination** aus Seminar und persönlichem Coaching ist unser Erfolgskonzept. So können nachhaltige Veränderungen erzielt werden – Lösungen, die sich jetzt und künftig bewähren.

Informatives **Wissen** aus dem Seminar und persönliches **Coaching** unterstützt Sie wirksam im Erreichen ihrer Ziele.

Wir bieten das Anti-Stress-Seminar an als **Abend-Seminar** und als **Zwei-Sonntage-Seminar**.

In der Version **Abend-Seminar** findet das Seminar 6x an einem Wochentag nach Absprache von 18:30—20:30 Uhr statt.

Die Version **Zwei-Sonntage-Seminar** geht von Sonntag 9:30 bis 17:30 Uhr.

Drei Einzel-Coachings ergänzen das **Aktive Anti-Stress-Seminar**

Kosten: Das Seminar kostet 1200.- Euro und ist nur komplett buchbar.

.....
Weitere Einzel-Coachings sind nach Vereinbarung möglich.

Kosten: jede Coachingstunde kostet 95.- Euro.

Termine auf Anfrage.

Hansjörg Bühler
Praxis für ILP
Am mittleren Weg 12
D-79588 Efringen-Kirchen
Tel. 0049-(0)7628-942768
Hansjoerg.Buehler@ILP-Kurztherapie.com
www.Autonomietrainer.com





Aktives Anti-Stress-Seminar

Das Seminar findet an 6 Abenden oder an zwei Sonntagen statt.

▶ FINDE HERAUS, WER DU BIST, DANN SEI DIESER MENSCH!

Das **erste Modul** zeigt auf, welche neun Persönlichkeiten nach **Dr. Dietmar Friedmann** es in der von ihm entwickelten **Psychographie** gibt und welche Persönlichkeitsentwicklungen möglich sind. Sie lernen diese Entwicklungsschritte zu verstehen und haben die Möglichkeit, diese Schritte selbständig zu gehen.

▶ STRESS-SITUATIONEN SIND KOMPLIZIERT, GELINGEN IST EINFACH!

Wenn jemand die Situation schildert, aus der sein Stress resultiert, stellt sie sich in der Regel als **kompliziert** dar. Unsere Erfahrungen zeigen, dass wirksame Schritte zur Lösung dagegen **einfach** sind. Auch in der angewandten Psychologie hat es Jahrzehnte gedauert, bis diese einfachen Methoden, mit denen wir arbeiten, wissenschaftlich anerkannt wurden. Das **zweite Modul** steht unter dem Motto: Probleme sind kompliziert, Lösungen sind einfach! Sie lernen drei der wirksamsten lösungsorientierten Methoden kennen und anwenden.

▶ VERALTETE LÖSUNGSSTRATEGIEN ALS URSACHEN FÜR STRESS

Probleme entstehen weniger durch falsches Verhalten als durch **veraltete Lösungsstrategien**. Warum? Wenn wir Fehler machen, erkennen wir das und ändern unser Verhalten. Wenn wir jedoch einer bewährten Lösungsstrategie folgen, begreifen wir nicht, dass wir damit Probleme erzeugen. Und statt unser Verhalten zu ändern, verstärken wir es. Im **dritten Modul** lernen wir einige typische alte Lösungsstrategien und ihre konstruktiven Alternativen kennen und anwenden.

▶ MENSCHENKENNTNIS IM UMGANG MIT SICH SELBST UND MIT ANDEREN

Menschen sind verschieden, sowohl was ihre Kompetenzen betrifft als auch ihre Schwächen. Sich selbst und Andere realistisch zu sehen, ist entlastend und fördert Selbstbewusstsein und Respekt. Im Wort ‚Anerkennen‘ steckt das Wort ‚Erkennen‘. Nur wer **sich selbst kennt**, kann seine Stärken ausspielen und seine Schwächen ausgleichen. Im **vierten Modul** lernen wir uns kennen im Spiegel eines bewährten Modells zur Menschenkenntnis - der Psychographie. Es verdeutlicht individuelle Wege zur Problemlösung und Persönlichkeitsentwicklung.

▶ STRESS-SITUATIONEN ALS CHANCEN FÜR NEUORIENTIERUNG UND WACHSTUM

In den Zeiten, in denen das Leben sich leicht und angenehm gestaltet, haben wir wenig Anlass, uns weiter zu entwickeln. Wir umgehen unsere Schwachstellen und übergehen die in uns schlummernden Konfliktherde. Aber wie es das Unglück (oder Glück) will, werden wir mit Herausforderungen konfrontiert, die uns das Leben schwierig und belastend erscheinen lassen. Auch wenn uns das nicht gefällt, so liegt darin die **Chance**, genau das dazu zu gewinnen, was uns weiter bringt. Das ist Thema des **fünften Moduls**.

▶ RAUS AUS DEN FALLEN – AUTONOMIE UND GESUNDHEIT

Es gibt ‚bewährte‘ Möglichkeiten, wie Menschen sich selbst schaden – sich übermäßig zu sorgen oder sich unnötig abhängig zu machen oder ständig an sich selbst zu zweifeln. Diese drei Fallen **Sorge, Abhängigkeit** und **Selbstzweifel** sind typspezifisch, das heißt jeder hat es in der Hauptsache mit nur einer Falle zu tun. Fallenverhalten erzeugt Stress, bei sich und anderen und kann zu gesundheitlichen Schäden führen. Im **sechsten Modul** lernen wir die typspezifischen Fallen und Wege aus den Fallen kennen, sowie die Lösung von Problem- und Stresssituationen mit Hilfe der neu erlernten Erkenntnissen der Fallen.

- ▶ **Infos:** Hansjörg Bühler, Praxis für psychologische Beratung,
- ▶ 79588 Efringen-Kirchen OT Huttingen, Am mittleren Weg 12, Tel. 07628-94 27 68,
- ▶ Hansjoerg.Buehler@ILP-Kurztherapie.com www.Autonomietrainer.com